

小

ko  
Klein

Der Fuß bewegt sich  
nach innen.

大

o  
Groß

Der Fuß bewegt sich  
nach außen.

内

uchi  
Innen

Angriff zwischen den  
Beinen.

外

soto  
Außen

Angriff außerhalb der  
Beine.

刈

gari  
Sichel

Sichel des belasteten  
Beins.

払

harai  
Fegen

oder 払 barai, Fegen:  
Fegen des weniger  
belasteten Beins.

掛

gake  
Haken

Haken des belasteten  
Beins.

大外刈

osoto-gari

大 o, Groß  
外 soto, Außen  
刈 gari, Sichel

小外掛

kosoto-gake

小 ko, Klein  
外 soto, Außen  
掛 gake, Haken

大内刈

ouchi-gari

大 o, Groß  
内 uchi, Innen  
刈 gari, Sichel

横

yoko  
Seite  
Seite ↔

上

kami  
Oben  
Oben ↑

後

ushiro  
Hinten  
Hinten ↑

縦

tate  
Vertikal  
Vertikal ↑

前

ma  
Vorne  
Vorne ↓

裏

ura  
Hinten  
Der eigene Rücken.

隅

sumi  
Ecke  
Ecke.

四方

shiho  
Vier Richtungen  
Vier Richtungen.

固

gatame  
Halt  
Gestreckter Halt.

緘

garami  
Verwicklung  
Verdrehen oder  
Verflechten mit  
Drehmoment.

横四方固

yoko-shiho-gatame  
横 yoko, Seite  
四方 shiho, Vier Richtungen  
固 gatame, Halt

上四方固

kami-shiho-gatame  
上 kami, Oben  
四方 shiho, Vier Richtungen  
固 gatame, Halt

縦四方固

tate-shiho-gatame  
縦 tate, Vertikal  
四方 shiho, Vier Richtungen  
固 gatame, Halt

裏固

ura-gatame  
裏 ura, Hinten  
固 gatame, Halt

腕

ude

Arm

Arm.

腕固

ude-gatame

腕 ude, Arm

固 gatame, Halt

腕緘

ude-garami

腕 ude, Arm

緘 garami, Verwicklung

袈裟

kesa

Schal

Schal.

崩

kuzure

Variation

Variation, oder  
modifiziert.

袈裟固

kesa-gatame

袈裟 kesa, Schal

固 gatame, Halt

後袈裟固

ushiro-kesa-gatame

後 ushiro, Hinten

袈裟 kesa, Schal

固 gatame, Halt

崩上四方固

kuzure-kami-shiho-gatame

崩 kuzure, Variation

上 kami, Oben

四方 shiho, Vier Richtungen

固 gatame, Halt

崩袈裟固

kuzure-kesa-gatame

崩 kuzure, Variation

袈裟 kesa, Schal

固 gatame, Halt

足

ashi

Fuß

oder 脚 ashi, Bein: Fuß,  
manchmal  
Unterschenkel.

出

de

Vorgehend

Der Fuß, der die  
Bewegung einleitet.

送

okuri

Nachfolgend

Der Fuß, der nachzieht.

出足払

deashi-harai

出 de, Vorgehend  
足 ashi, Fuß  
払 harai, Fegen

送足払

okuriashi-harai

送 okuri, Nachfolgend  
足 ashi, Fuß  
払 harai, Fegen

腰

goshi

Hüfte

oder 腰 koshi, Hüfte:  
Hüfte.

大腰

o-goshi

大 o, Groß  
腰 goshi, Hüfte

払腰

harai-goshi

払 harai, Fegen  
腰 goshi, Hüfte

車

guruma

Rad

Rad.

腰車

koshi-guruma

腰 koshi, Hüfte  
車 guruma, Rad

足車

ashi-guruma

足 ashi, Fuß  
車 guruma, Rad

大車

o-guruma

大 o, Groß  
車 guruma, Rad

背負

seoi

Auf der Schulter tragen

Auf der Schulter tragen.

投げ

nage

Wurf

Wurf.

背負投

seoi-nage

背負 seoi, Auf der Schulter tragen  
投げ nage, Wurf

裏投

ura-nage

裏 ura, Hinten  
投げ nage, Wurf

体

tai

Körper

Körper.

谷

tani

Tal

Tal.

落

otoshi

Fall

Fall.

体落

tai-otoshi

体 tai, Körper  
落 otoshi, Fall

背負落

seoi-otoshi

背負 seoi, Auf der Schulter tragen  
落 otoshi, Fall

横落

yoko-otoshi

横 yoko, Seite  
落 otoshi, Fall

谷落

tani-otoshi

谷 tani, Tal  
落 otoshi, Fall

返

gaeshi

Umkehr

oder 返 kaeshi, Umkehr:

Umkehr, Umdrehen.

隅返

sumi-gaeshi

隅 sumi, Ecke

返 gaeshi, Umkehr

大外返

osoto-gaeshi

大 o, Groß

外 soto, Außen

返 gaeshi, Umkehr

小内返

kouchi-gaeshi

小 ko, Klein

内 uchi, Innen

返 gaeshi, Umkehr

十字

juji  
Kreuz  
Kreuz.

絞

jime  
Würgen  
Würgen.

逆

gyaku  
Umgekehrt  
Umgekehrt.

並

nami  
Normal  
Normal.

片

kata  
Einzel  
Wird genauso  
ausgesprochen wie  
"kata" (Schulter).

十字固

juji-gatame

十字 juji, Kreuz  
固 gatame, Halt

並十字絞

nami-juji-jime

並 nami, Normal  
十字 juji, Kreuz  
絞 jime, Würgen

片十字絞

kata-juji-jime

片 kata, Einzel  
十字 juji, Kreuz  
絞 jime, Würgen

逆十字絞

gyaku-juji-jime

逆 gyaku, Umgekehrt  
十字 juji, Kreuz  
絞 jime, Würgen



手

te  
Hand  
Hand.

釣

tsuri  
Heben

Heben oder Angeln.

引

hiki  
Ziehen

Ziehen.

抑

osae  
Unterdrücken

Unterdrücken.

込

komi  
Herein

Herein.

双

moro  
Zwei

Zwei, oft zusammen mit  
"te" (Hand).

釣込

tsurikomi  
Heben und Ziehen  
Heben und Ziehen.

抑込

osaekomi  
Festhalten  
Festhalten.

引込

hikikomi  
Eindrücken  
Hereinziehen.

引手

hikite  
Ziehende Hand

Die ziehende Hand,  
meist am Ärmel greifend.

釣手

tsurite  
Hebende Hand

Die hebende Hand, meist  
am Revers greifend.

双手

morote  
Zwei Hände

Zwei Hände.

釣腰

tsuri-goshi

釣 tsuri, Heben  
腰 goshi, Hüfte

釣込腰

tsurikomi-goshi

釣 tsuri, Heben  
込 komi, Herein  
腰 goshi, Hüfte

支釣込足

sasae-tsuri-komi-ashi

支 sasae, Stützen  
釣 tsuri, Heben  
込 komi, Herein  
足 ashi, Fuß

引込返

hikikomi-gaeshi

引 hiki, Ziehen  
込 komi, Herein  
返 gaeshi, Umkehr

双手刈

morote-gari

双手 morote, Zwei Hände  
刈 gari, Sichel

肩

kata

Schulter

Wird genauso  
ausgesprochen wie  
"kata" (einzeln).

肩車

kata-guruma

肩 kata, Schulter  
車 guruma, Rad

肩固

kata-gatame

肩 kata, Schulter  
固 gatame, Halt

# 卷

maki  
Rolle  
Rolle.

## 外卷込

soto-makikomi

外 soto, Außen  
卷 maki, Rolle  
込 komi, Herein

## 大外卷込

osoto-makikomi

大 o, Groß  
外 soto, Außen  
卷 maki, Rolle  
込 komi, Herein

## 小内卷込

kouchi-makikomi

小 ko, Klein  
内 uchi, Innen  
卷 maki, Rolle  
込 komi, Herein

## 払卷込

harai-makikomi

払 harai, Fegen  
卷 maki, Rolle  
込 komi, Herein

## 内卷込

uchi-makikomi

内 uchi, Innen  
卷 maki, Rolle  
込 komi, Herein

# 股

mata

Oberschenkel

## 内股

uchi-mata

内 uchi, Innen  
股 mata, Oberschenkel

## 内股返

uchi-mata-gaeshi

内 uchi, Innen  
股 mata, Oberschenkel  
返 gaeshi, Umkehr

## 内股卷込

uchi-mata-makikomi

内 uchi, Innen  
股 mata, Oberschenkel  
卷 maki, Rolle  
込 komi, Herein

浮

uki

Schwebend

Schwebende oder  
instabile Position.

浮腰

uki-goshi

浮 uki, Schwebend  
腰 goshi, Hüfte

浮固

uki-gatame

浮 uki, Schwebend  
固 gatame, Halt

浮技

uki-waza

浮 uki, Schwebend  
技 waza, Techniken

浮落

uki-otoshi

浮 uki, Schwebend  
落 otoshi, Fall

膝

hiza

Knie

膝車

hiza-guruma

膝 hiza, Knie  
車 guruma, Rad

膝固

hiza-gatame

膝 hiza, Knie  
固 gatame, Halt

### Hinweise

Der Konsonant eines Wortes kann sich je nach Position ändern. Zum Beispiel *k* und *g* in 腰 goshi, Hüfte und 腰 koshi, Hüfte, wie in 腰車 (**koshi-guruma**) [腰 koshi, Hüfte, 車 guruma, Rad] oder 払腰 (**harai-goshi**) [払 harai, Fegen, 腰 goshi, Hüfte], oder *b* und *h* in 払 barai, Fegen oder 払 harai, Fegen, wie in 払巻込 (**harai-makikomi**) [払 harai, Fegen, 巻 maki, Rolle, 込 komi, Herein].

肩 kata, Schulter und 片 kata, Einzeln werden gleich gelesen, bedeuten aber unterschiedliche Dinge. Die häufigste Bedeutung ist 肩 kata, Schulter. Beispiele: 肩車 (**kata-guruma**) [肩 kata, Schulter, 車 guruma, Rad] und 片十字絞 (**kata-juji-jime**) [片 kata, Einzeln, 十字 juji, Kreuz, 絞 jime, Würgen].

Der Zweck dieses Inhalts ist nicht, genaue Übersetzungen oder Interpretationen der japanischen Sprache bereitzustellen, sondern das Verständnis der Bedeutung von Judotechniken zu erleichtern.

Erstellt von Fausto Núñez Alberro, 2024. Lizenz: MIT (<https://github.com/fnune/waza?tab=MIT-1-ov-file#readme>). Sieh dir den [Code auf GitHub an](https://github.com/fnune/waza) (<https://github.com/fnune/waza>).