

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
Einzel.

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-tsurikomi-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

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

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 払卷込 (**harai-makikomi**) [払 harai, Fegen, 卷 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](#). Sieh dir den [Code auf GitHub an](#).