

## Vokabeln

weiß-gelb (8. Kyu)

- |                              |                                                                    |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1. <b>Kuzure-kesa-gatame</b> | <i>Variante des Schärpen-Haltegriffs</i>                           |
| 2. <b>Mune-gatame</b>        | <i>Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shiho-gatame</i>            |
| 3. <b>O-goshi</b>            | <i>großer Hüftwurf</i>                                             |
| 4. <b>O-soto-otoshi</b>      | <i>großer Außensturz</i>                                           |
| 5. <b>Randori</b>            | <i>freies Üben</i>                                                 |
| 6. <b>Rei</b>                | <i>Gruß</i>                                                        |
| 7. <b>Tori</b>               | <i>derjenige, der die Aktion macht (wörtlich Greifer)</i>          |
| 8. <b>Uke</b>                | <i>derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich Nehmer)</i> |
| 9. <b>Ukemi</b>              | <i>Falltechnik</i>                                                 |
| 10. <b>Uki-goshi</b>         | <i>Hüftschwung</i>                                                 |

gelb (7. Kyu)

- |                              |                                                                                                                                         |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. <b>Ai-yotsu</b>          | <i>Gleicher Griff: rechts gegen rechts; links gegen links</i>                                                                           |
| 12. <b>O-uchi-gari</b>       | <i>Große Innensichel</i>                                                                                                                |
| 13. <b>Seoi-otoshi</b>       | <i>Auf den Rücken nehmen und hinunter stürzen: Schultersturz</i>                                                                        |
| 14. <b>Kesa-gatame</b>       | <i>Schärpen Haltegriff</i>                                                                                                              |
| 15. <b>Yoko-shiho-gatame</b> | <i>Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite</i>                                                                                 |
| 16. <b>Tate-shiho-gatame</b> | <i>Reitvierer; auf dem Partner „reiten“ und halten; Vier-Punkte-Haltegriff von oben</i>                                                 |
| 17. <b>Kami-shiho-gatame</b> | <i>Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her;</i>                                                                                 |
| 18. <b>Mae-mawari ukemi</b>  | <i>Judorolle vorwärts (mit Liegenbleiben oder aufstehen)</i>                                                                            |
| 19. <b>Otoshi</b>            | <i>stürzen: Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen</i> |
| 20. <b>Gari</b>              | <i>sicheln: ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein von Tori weggerissen</i>                                         |

gelb-orange (6. Kyu)

- |                            |                                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 22. <b>Ippon-seoi-nage</b> | <i>Punkt-Schulterwurf</i>                                            |
| 23. <b>Tai-otoshi</b>      | <i>Körpersturz</i>                                                   |
| 24. <b>De-ashi-barai</b>   | <i>Den vorne stehenden/ nach vorne kommenden Fuß fegen; Fußfeger</i> |
| 25. <b>Ko-uchi-gari</b>    | <i>Kleine Innensichel</i>                                            |
| 26. <b>Ko-soto-gari</b>    | <i>Kleine Aussensichel</i>                                           |
| 27. <b>Gake</b>            | <i>Einhängen</i>                                                     |

orange (5. Kyu)

28. Harai-goshi	<i>Hüftfeger</i>
29. Juji-gatame	<i>Kreuzhebel</i>
30. Kenka-yotsu	<i>gegengleicher Griff; rechts gegen links und umgekehrt</i>
31. Kumi-kata	<i>Form/ Art des Greifens</i>
32. Morote-seoi-nage	<i>Schulterwurf mit beiden Händen</i>
33. Okuri-ashi-barai	<i>Fußnachfegen; beide Füße fegen</i>
34. O-soto-gari	<i>Große Außensichel</i>
35. Sasae-tsuru-komi-ashi	<i>Fußstoppwurf; Hebezugfußhalten</i>

orange-grün (4. Kyu)

36. Koshi-uchi-mata	<i>Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte</i>
37. Ko-uchi-barai	<i>Kleines inneres Fegen</i>
38. Ko-uchi-maki-komi	<i>Kleines Einrollen von innen</i>
39. O-uchi-barai	<i>Großes Inneres fegen</i>
40. Sutemi-waza	<i>„Opfertechniken“, Selbstfallwürfe</i>
41. Tsuru-komi-goshi	<i>Hebezughüftwurf</i>
42. Tomoe-nage	<i>wörtl. „Wirbelwurf“, Kopfwurf</i>
43. Ude-gatame	<i>Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken</i>
44. Waki-gatame	<i>Mit der Körperseite hebeln</i>
45. Yoko-tomoe-nage	<i>Seitlicher Kopfwurf; „Wirbelwurf“ zur Seite</i>
46. Kuzushi	<i>Gleichgewicht brechen</i>
47. Tsukuri	<i>Annäherung, Wurfansatz</i>
48. Kake	<i>Wurfausführung und Kontrolle</i>

grün (3. Kyu)

49. Ashi-garami	<i>Beugehebel mit Hilfe des Beins</i>
50. Ashi-gatame	<i>Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies)</i>
51. Hane-goshi	<i>Hüftspringwurf, wörtl. „schnellender Hüftwurf“</i>
52. Kata	<i>Form</i>
53. Koshi-guruma	<i>Hüfttrad</i>
54. Nage-no-kata	<i>Form des Werfens</i>
55. Sumi-gaeshi	<i>Ecken-Kippe</i>
56. Tani-otoshi	<i>Talfallzug, „ins Tal stürzen“</i>
57. Ushiro-goshi	<i>Hüftgegenwurf</i>
58. Yoko-sumi-gaeshi	<i>Seitliche Ecken-Kippe</i>

blau (2. Kyu)

59. Ashi-uchi-mata	<i>Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins</i>
60. Ashi-waza	<i>Fußtechniken</i>
61. Hadaka-jime	<i>Freies Würgen, „nacktes“ Würgen</i>
62. Juji-jime	<i>Kreuzwürgen</i>
63. Kata-ashi-dori	<i>ein Bein greifen</i>
64. Kata-te-jime	<i>Mit einer Hand würgen</i>
65. Kuchiki-taoshi	<i>wörtl. „den morschen Baum fällen“ (Beingreifer)</i>
66. Okuri-eri-jime	<i>Mit beiden Kragen würgen</i>
67. Utsuri-goshi	<i>Hüftwechselwurf</i>
68. Yoko-gake	<i>Seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz</i>
69. Yoko-otoshi	<i>Seitsturz</i>

braun (1. Kyu)

70. Ashi-guruma	<i>Beinrad</i>
71. Hane-maki-komi	<i>„schnellendes“ Einrollen;</i>
72. Kata-guruma	<i>Schulterrad</i>
73. Kata-te-jime	<i>mit einer Hand würgen</i>
74. Kawaishi-Eingang	<i>über Kreuz-Eingang</i>
75. Koshi-jime	<i>„Hüftwürger“</i>
76. Makikomi-waza	<i>„Einroll-/ Einwickeltechniken“</i>
77. O-guruma	<i>großes Rad</i>
78. Sankaku-gatame	<i>Dreiecks-Hebel</i>
79. Sankaku-jime	<i>Dreiecks-Würger mit den Beinen</i>
80. Sankaku-osae-gatame	<i>Dreiecks-Haltegriff</i>
81. Shime-waza	<i>Würgetechnik</i>
82. Soto-maki-komi	<i>äußeres Einrollen/Einwickeln</i>
83. Te-guruma	<i>Handrad</i>
84. Te-waza	<i>Handtechnik</i>
85. Uki-otoshi	<i>Schwebesturz</i>
86. Ura-nage	<i>Rückwurf</i>
87. Yoko-guruma	<i>Seitrad</i>

Der Prüfling muß die Begriffe erklären können!

### 1. DAN

1. Tsurigoshi	Hüftzug
2. O-soto-guruma	Großes Außenrad
3. Sukui-nage	Schaufelwurf
4. Uki-waza	Schwebe(wurf)technik
5. Sumi-otoshi	Eckenkippe
6. Harai-tsurikomi-ashi	Hebezug-Fußfegen
7. Yoko-wakare	Seitenriss
8. Kata-gatame	Schulter-Haltegriff
9. Hara-gatame	Hebel mit Hilfe des Bauchs
10. Kannuki-gatame	Riegelstreckhebel
11. Ashi-gatame	Bein(Fuß)hebel; Hebeln mit Hilfe des Beines/Fußes
12. Kata-te-jime	Würgen (hauptsächlich) mit einer Hand
13. Ryo-te-jime	Doppelhand-Würgen; „Parallelgriff-Würgen“
14. Ashi-jime	Würgen mit Hilfe des Beines/der Beine
15. Tandoku-renshu	Einzelübungen; Übungen ohne Partner (Übungsform)
16. Uchi-komi	Wiederholte Wurfansätze ohne Wurf (Übungsform)

### 2. DAN

17. Kodokan	Lehrhalle des Weges
18. Sode-tsurikomi-goshi	Hebezug-Hüftwurf mit Hilfe des Ärmels
19. Yama-arashi	„Bergsturm“ (Handwurf)
20. Hikkomi-gaeshi	Zugkippe; hineinziehen in einen Wurf
21. Tawara-gaeshi	Reisballen-Wurf
22. Morote-gari	Beidhandsicheln
23. Obi-otoshi	Gürtelwurf (Handwurf); statt Reversgriff fasst eine Hand in den Gürtel
24. Osae-komi-waza	Haltetechnik
25. Kansetsu-waza	Hebeltechnik
26. Shime-waza	Würgetechnik
27. Nage-komi	Wiederholtes Werfen (Übungsform)
28. Katame-no-kata	Kata der „Grifftechniken“
29. Rensa-no-Kata	Kata der Verkettungen (hier Übergang Stand-Boden)

### 3. DAN

30. Waza	Technik
31. Kaeshi	Gegen (technik)
32. Maki-komi	Einrollen, Einwickeln
33. Kime-no-kata	Kata der Entscheidung
34. Gonosen-no-kata	Kata der Gegenwürfe

#### 4. DAN

- |                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| 35. Jigoro Kano      | Begründer des Judo               |
| 36. Ji-ta-kyo-ei     | Das moralisches Prinzip des Judo |
| 37. Sei-ryoku-zen-yo | Das technische Prinzip des Judo  |
| 38. Goshin-jutsu     | Selbstverteidigungs-Technik      |
| 39. Ju-no-kata       | Kata des Nachgebens              |

#### 5. DAN

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 40. Itsutsu-no-kata | Kata der fünf Symbole |
| 41. Koshiki-no-kata | Kata der alten Formen |