

Lexikon neuer japanischer Begriffe:

8.Kyu **Gürtelstufe weiß-gelb**

Kuzure-kesa-gatame	Variante des Schärpen-Haltegriffes
Mune-gatame	Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shiho-gatame
O-goshi	großer Hüftwurf
O-soto-otoshi	großer Außensturz
Randori	freies Üben
Rei	Gruß
Tori	der Greifer, d.h. derjenige, der die Aktion ausführt
Uke	der Nehmer, d.h. derjenige, der die Aktion erduldet
Ukemi	Falltechnik
Uki-Goshi	Hüftschwung

7.Kyu Gürtelstufe **gelb**

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

6.Kyu Gürtelstufe **gelb-orange**

Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
Tai-otoshi	Körpersturz
De-ashi-barai	Fußfeger: den vorne stehenden/nach vorne kommenden Fuß fegen
Ko-uchi-gari	Kleine Innensichel
Ko-soto-gari	Kleine Aussensichel
<u>Gake</u>	Einhängen

5.Kyu **Gürtelstufe orange**

Harai-goshi	Hüftfeger
Juji-gatame	Kreuzhebel
Kenka-yotsu	gegengleicher Griff: rechts gegen links und umgekehrt
Kumi-kata	Form/Art des Greifens
Morote-seoi-nage	Schulterwurf mit beiden Händen
Okuri-ashi-barai	Fußnachfegen: beide Füße fegen
O-soto-gari	Große Außensichel
Sasae-tsuru-komi-ashi	Fußstoppwurf/Hebezugfußhalten

4.Kyu Gürtelstufe orange-grün

Koshi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte
Ko-uchi-barai	Kleine inneres Fegen
Ko-uchi-maki-komi	Kleines Einrollen von innen
O-uchi-barai	Großes inneres Fegen
Sutemi-waza	„Opfertechniken“, Selbstfallwürfe
Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf
Tomoe-nage	Kopfwurf; wörtl.: Wirbelwurf
Ude-gatame	Mit beiden Händen auf den Ellbogen drücken
Waki-gatame	Mit der Körperseite hebeln
Yoko-tomoe-nage	Seitlicher Kopfwurf; „Wirbelwurf“ zur Seite
Kuzushi	Gleichgewicht brechen
Tsukuri	Annäherung; Wurfansatz
Kake	Wurfausführung und Kontrolle

3.Kyu **Gürtelstufe grün**

Ashi-garami	Beugehebel mit Hilfe des Beins
Ashi-gatame	Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies)
Hane-goshi	Hüftspringwurf, wörtl. „schnellender Hüftwurf“
Kata	Form
Koshi-guruma	Hüfttrad
Nage-no-kata	Form des Werfens
Sumi-gaeshi	Ecken-Kippe
Tani-otoshi	Talfallzug, „ins Tal stürzen“
Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
Yoko-sumi-gaeshi	Seitliche Ecken-Kippe

2.Kyu **Gürtelstufe blau**

Ashi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins
Ashi-waza	Fußtechniken
Hadaka-jime	Freies Würgen, „nacktes“ Würgen
Juji-jime	Kreuzwürgen
Kata-ashi-dori	ein Bein greifen
Kata-te-jime	Mit einer Hand würgen
Kuchiki-taoshi	Beingreifer; wörtl.: „den morschen Baum fällen“
Okuri-eri-jime	Mit beiden Kragen würgen
Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf
Yoko-Gake	Seitliches Einhängen
Yoko-otoshi	Seitsturz

1.Kyu **Gürtelstufe braun**

Ashi-guruma	Beinrad
Hane-maki-komi	„schnellendes“ Einrollen
Kata-guruma	Schulterrad
Kata-te-jime	Mit einer Hand würgen
Kawaishi-Eingang	Über-Kreuz-Eingang
Koshi-jime	„Hüftwürger“
Makikomi-waza	„Einroll/Einwickeltechniken“
O-guruma	großes Rad
Sankaku-gatame	Dreiecks-Hebel
Sankaku-jime	Dreiecks-Würger mit den Beinen
Sankaku-osae-gatame	Dreiecks-Haltegriff
Shime-waza	Würgetechnik
Soto-maki.komi	Äußeres Einrollen/Einwickeln
Te-guruma	Handrad
Te-waza	Handtechnik
Uki-otoshi	Schwebesturz
Ura-nage	Rückwurf
Yoko-guruma	Seitrad