



# Kleines Budo-Wörterbuch

(alle Angaben ohne Gewähr)

## Allgemeines

Trainingsort	- Dojo
Lehrer	- Sensei
Übender	- Tori
Übungspartner	- Uke
Anzug	- Gi
Guertel	- Obi
der Weg	- Do
Kampfschrei	- Kiai
"innere Energie"	- Kime
Lehrergraduierung	- Dan
Schülergraduierung	- Kyu
Links	- hidari
Rechts	- migi

## Zahlen

Eins	- ichi
Zwei	- ni
Drei	- san
Vier	- shi
Fünf	- go
Sechs	- roku
Sieben	- shichi
Acht	- hachi
Neun	- kyu
Zehn	- ju

## Kommandos während des Trainings

Verbeugen	- Rei!
Unterbrechung	- Yame!
Stop / Ende	- Mate!
Ende des Trainings	- Sore Made
Anfangen / Kämpfen	- Hajime!
180° umdrehen / Wenden	- Mawate!
Sitzen im Fersensitz (z.B. An-/Abgrüßen)	- Seiza
"Meditation vor dem Training (z.B. An-/Abgrüßen)"	- Mokuso
"Ende der Meditation (z.B. An-/Abgrüßen)"	- Mokuso Yame
"angrüßen - Partner gegenseitig (z.B. An-/Abgrüßen)"	- otagai ni rei
"angrüßen des Lehrers (z.B. An-/Abgrüßen)"	- sensei ni rei
"Ich habe verstanden" </td>	- Oss!
„HEIKO DACHI“ (Parallel- Stand) einnehmen	- Yoi!

## Richtungen / Trefferflächen (-Höhen)

nach vorn (gerade)	- mae
seitlich (gerade)	- yoko
kreisförmig/mondsichelförmig	- mawashi
von/nach hinten	- ura
von/nach oben (vertikal	- tate </td>
rückwärts	- ushiro
obere Höhe (Kopf und Hals)	- jodan
mittlere Höhe (Brustkorb is Bauch)	- chudan
untere Höhe (Unterleib und Beine)	- gedan



### Stände (= Dachi)

Vorwärtsstellung (Gewichtsverteilung 70/30)  
seitlicher breiter paralleler Stand/„Reiterstellung“  
(neutrale Stellung, Gewicht 50/50)  
Parallelstand, schulterbreit  
Parallelstand, Füße geschlossen  
... (Gewicht hinten, 70/30)  
Katzenpfotenstellung

- Zenkutsu-Dachi
- Kiba-Dachi
  
- Heiko-Dachi
- Heikoku-Dachi
- Kokutsu-Dachi
- neko ashi dachi

### Technik-Rubriken (= Waza)

Falltechniken	- ukemi waza
Blocktechnik	- Uke Waza
Hebeltechnik	- Kansetsu Waza
Wurftechnik	- Nage Waza
Würgetechnik	- Shime Waza
Schlag-Techniken	- Uchi waza (=>Atemi Waza)
Tritt-Techniken	- Geri waza (=>Atemi Waza)
Kontrolltechnik	- Katame Waza
Transporttechnik	- ... Waza
Festlegetechnik	- Torae Waza
Haltetechnik	- Osae Komi Waza
Griff-Technik	- Katame Waza
Bodentechnik	- Ne Waza
Gegen-Technik	- Kaeshi Waza
Kombinations-Technik	- Renraku waza

### Falltechniken (= Ukemi Waza)

Falltechnik vorwärts	- Mae Ukemi
Falltechnik seitwärts	- Yoko Ukemi
Falltechnik rückwärts	- Ushiro Ukemi

### Schlagtechniken (= Uchi Waza)

gleichseitiger gerader Fauststoß	- Oi Zuki
gegenseitiger gerader Fauststoss	- Gyaku Zuki
"kurzer" Fauststoss/Prellschlag	- Kizami Zuki
(gerader) Fauststoss aufwärts	- age Zuki
Aufwärtsschwinger/-haken	- ura Zuki
Kreisstoß	- Mawashi-Zuki
Fingerspitzenstoß	- Nukite
Faustrückenschlag	- Uraken (Uchi)
Handkantenschlag	- Shuto Uchi
Handballenschlag	- teisho Uchi
Ellenbogentechnik	- Empi uchi
"Hammerfaustschlag"	- kentsui / tetsui



### **Tritttechniken (= Geri Waza)**

(gerade) Fußtechnik nach vorne; gestoßen	- Mae Geri "Kekomi"
(gerade) Fußtechnik nach vorne; geschnappt	- Mae Geri "Keage" (Kin Geri)
(gerade) Fußtritt zur Seite (geschnappt/gestoßen)	- Yoko Geri (Keage/Kekomi)
Halbkreistritt mit dem Spann	- Mawashi Geri
Halbkreisfußtritt mit der Ferse/Sohle (ohne Körperdrehung)	- ura mawashi geri
Fersendrehtritt (mit Rückwärts-Körperdrehung)	- ushiro ura mawashi geri
gerader Fußtritt nach hinten	- Ushiro Geri
gerader Kniestöß	- hiza geri
Halbkreiskniestöß	- mawashi hiza geri
Stampftritt	- fumikomi ashi/fumikomi geri
Sichelfußtritt im Halbkreis/Neumondfußtritt	- mikatsuki geri
rückseitiger Mondsicheltritt	- Ura-Mikazuki-Geri
Fersentritt (Fallbeitritt von oben gerade herunter)	- Kakato Geri
Fußfeger	- ashi geri
gesprungene Ausführung	- tobi ...

### **Blocktechniken (= Uke Waza)**

Unterarmblock => von innen nach außen	- Uchi ude Uke
Unterarmblock => von aussen nach innen	- Soto ude Uke
Aufwärtsblock	- Age Uke
untere Fegeabwehr/Fegeblock	- Gedan Barai
Handkantenblock</	- Shuto Uke
Fallblock / Hammerfaust	- Otoshi Uke
Kreuzblock	- Juji Uke

### **Hebeltechniken (= Kansetsu Waza)**

Kipp-Hand-Hebel	- Kote – Gaeshi
Armriegel/Armbeugehebel	- Ude Garami
Armriegel (mit dem Bein ausgeführt)	- Ashi Garami
Ellenbogen-Streck-Hebel	- Kanuki Gatame
Bauchstreckhebel	- Hara Gatame
Körperstreckhebel (im Stand)	- Ude Hishigi Waki Gatame
Hand-Dreh-Griff (Transport-Griff)	- Kote Hineri
Leisten-Streck-Hebel	- Juji Gatame

### **Würgetechniken (= Shime Waza)**

Bein-Würger	- Ashi Jime
Dreieck-Würger	- Sankaku Jime
Schränk – Würger	- Hadaka Jime
Krebs-Würger	- Ebi Jime
Einhand-Würger	- Katate – Jime
Kragen-Würger	- Okuro Eri Jime
freies Würger	- Ushiro Jime



### Wurftechniken (= Nage Waza)

Hüftwurf	- O-Goshi
Hüftrad	- Koshi Guruma
Hüftschleuder/Hüftschwung	- Uki Goshi
Punkt-Schulter-Wurf	- Ippon-Seoi-Nage
Schulterwurf	- Morote-Seoi-Nage
4-Seiten-Wurf (Schwertwurf)	- Shiho Nage
"Eintritts"-Wurf	- Irimi-Nage
(Wurf durch direktes Eindrehen in den Gegner)	
Aussen-Dreh-Wurf	- Soto Maki Komi
Ecken-Kippe	- Sumi Gaeshi
Körper-Sturz	- Tai-Otoshi
Große Innensichel	- O-Uchi-Gari
kleine Innensichel	- Ko-Uchi Gari
große Aussensichel	- O-Soto-Gari
kleine Aussensichel	- Ko Soto Gari
"großer Aussensturz"	- O-Soto-O-Toshi
Beingreifer ("Ein-Hand-Sichel")	- Kuchiki Taoshi
Doppel-Hand-Sichel	- Morote Gari
Hüft-Feger	- Harai Goshi
Spring-Hüftwurf	- Hane-Goshi
Tal-Fall-Zug	- Tani-O-Toshi
"Kopf-Wurf"	- Tomoe Nage
Hand-Rad	- Te-Guruma
Scherenwurf	- Kanibasami
...	- Joko Wakare
Innerer Schenkel-Wurf	- Uchi Mata
kleines Einhängen	- Ko-Uchi-Maki-Komi
Fußfeger	- De-Ashi-Barai

### Kontrolltechniken (= ...)

"Schärpenhaltegriff"	- (Hon-)Kesa-Gatame
„Seit-Vierer"	- Yoko-Shiho-Gatame
"Oberer-Vierer"	- Kami-Shiho-Gatame
"Reit-Vierer"	- Tate-Shiho-Gatame
Variation von ...	- Kuzure ...

### Übungsformen (= ...)

Grundschule/Grundtechniken	- Kihon
Übungskampf/Partnerübung	- Kumite, Randori
festgeschriebene Bewegungsform	- Kata
praktische Anwendung einer Technik	- bunkai
wiederholte Wurfansätze	- Uchi Komi
Einzelübungen (ohne Partner)	- Tandoku Renshu
Üben nach Vereinbarung	- Yakosoku Geiko