

## Judo – Begriffe

### Zeremoniell:

Rei Begrüßung

### Training/Wettkampf:

Hajime Beginnt!

Tori Angreifer

Uke der zu werfende

Ippon Voller Punkt, Kampfbende

Yuko Bewertung, technischer Vorteil

Shido Bestrafung

Kuzushi Gleichgewichtsbrechung

Tsukuri Wurfansatz (-eindrehung)

Kake Niederwurf

Randori freies Üben

Tandoku-Renshu Üben ohne Partner

### Techniken:

#### Festhalten:

Mune-Gatame Brust-festhalten

Shiho-Gatame vier Seiten-festhalten (Vierpunkthalte)

Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame Abart-vier Seiten-festhalten (seitliche Festhalte)

Tate-Shiho-Gatame aufrecht-vier Seiten-festhalten (Reitsitzfesthalte)

Kami-Shiho-Gatame oberauf- vier Seiten-festhalten (Kopfvierer)

Kesa-Gatame Schärpe-festhalten (Schärpenhaltegriff)

Kuzure-Kesa-Gatame Abart-Schärpe-festhalten

#### Armhebel:

Ude-Hishigi-Juji-Gatame Arm-Hebel-Kreuz-festhalten (Armstreckhebel)

Ude-Garami Arm-gebeugt (Armbeugehebel)

#### Würgen:

Hadaka-Jime würgen

Kata-Juji-Jime Schulter-Kreuz-würgen

#### Fußwürfe:

O-Soto-Gari große-außen-Sichel

O-Uchi-Gari große-innen -Sichel

O-Soto-Otoshi groß-außen-fallenlassen (Großer Außensturz)

De-Ashi-Barei vorwärts-Fuss-fegen

#### Hüftwürfe:

O-Goshi große-Hüfte (Großer Hüftwurf)

Uki-Goshi flatternde-Hüfte (Hüftschleuder)

Koshi-Guruma Hüfte-Rad (Hüfttrad)

Harai-Goshi fegen-Hüfte (Hüftfegen)

#### Schulterwürfe:

Ippon-Seoi-Nage Rücken-Wurf (Schulterwurf an einem Arm)

Morote-Seoi-Nage Rücken-Wurf (Schulterwurf mit beiden Händen)

Seoi-Otoshi Rücken-fallen lassen (Schulterfall)

Demonstrationsvideos unter: [www.youtube.de](http://www.youtube.de)

sehr gute Demonstrationen:

[http://www.youtube.com/results?search\\_query=Sensei+Brian+Jones&og=Sensei+Brian+Jones&aq=f&aqi=g1&aql=&gs\\_sm=s&gs\\_upl=1842818428102066811110101010177117710.11110](http://www.youtube.com/results?search_query=Sensei+Brian+Jones&og=Sensei+Brian+Jones&aq=f&aqi=g1&aql=&gs_sm=s&gs_upl=1842818428102066811110101010177117710.11110)

unbedingt ansehen: <http://www.youtube.com/watch?v=j1-HBMFVAOs&feature=related>



## DIE FUSSWÜRFE IM ÜBERBLICK

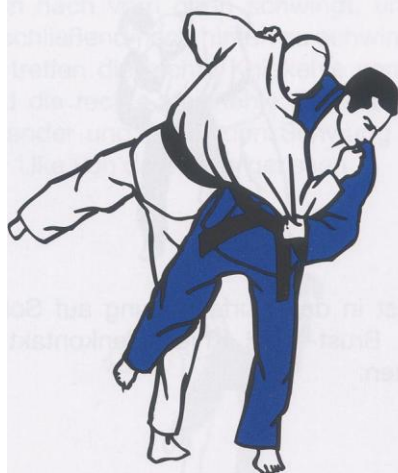
**O-Soto-Otoshi**  
(Großer Außensturz)



**O-Uchi-Gari**  
(Große Innensichel)



**O-Soto-Gari**  
(Große Außensichel)



**De-Ashi-Barai**  
(Fußfeger)



## FESTHALTEN IM ÜBERBLICK

**Mune-Gatame**



**Kata-Gatame**  
(Schärpenhaltegriff)



**Shiho-Gatame**  
(Vierpunkthalte)



**Kesa-Gatame**  
(Schärpenhaltegriff)



**Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame**  
(seitliche Festhalte)



**Kuzure-Kesa-Gatame**  
(Schärpenhaltegriff)



**Tate-Shiho-Gatame**  
(Reitsitzfesthalte)



**Kami-Shiho-Gatame**  
(Kopfvierer)



## WÜRGETECHNIKEN IM ÜBERBLICK

**Hadaka-Jime**



**Kata-Juji-Jime**

