

Judo – Begriffe

Zeremoniell:

Rei Begrüßung

Training/Wettkampf:

Hajime Beginnt!

Tori Angreifer

Uke der zu werfende

Ippon Voller Punkt, Kampfende

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)

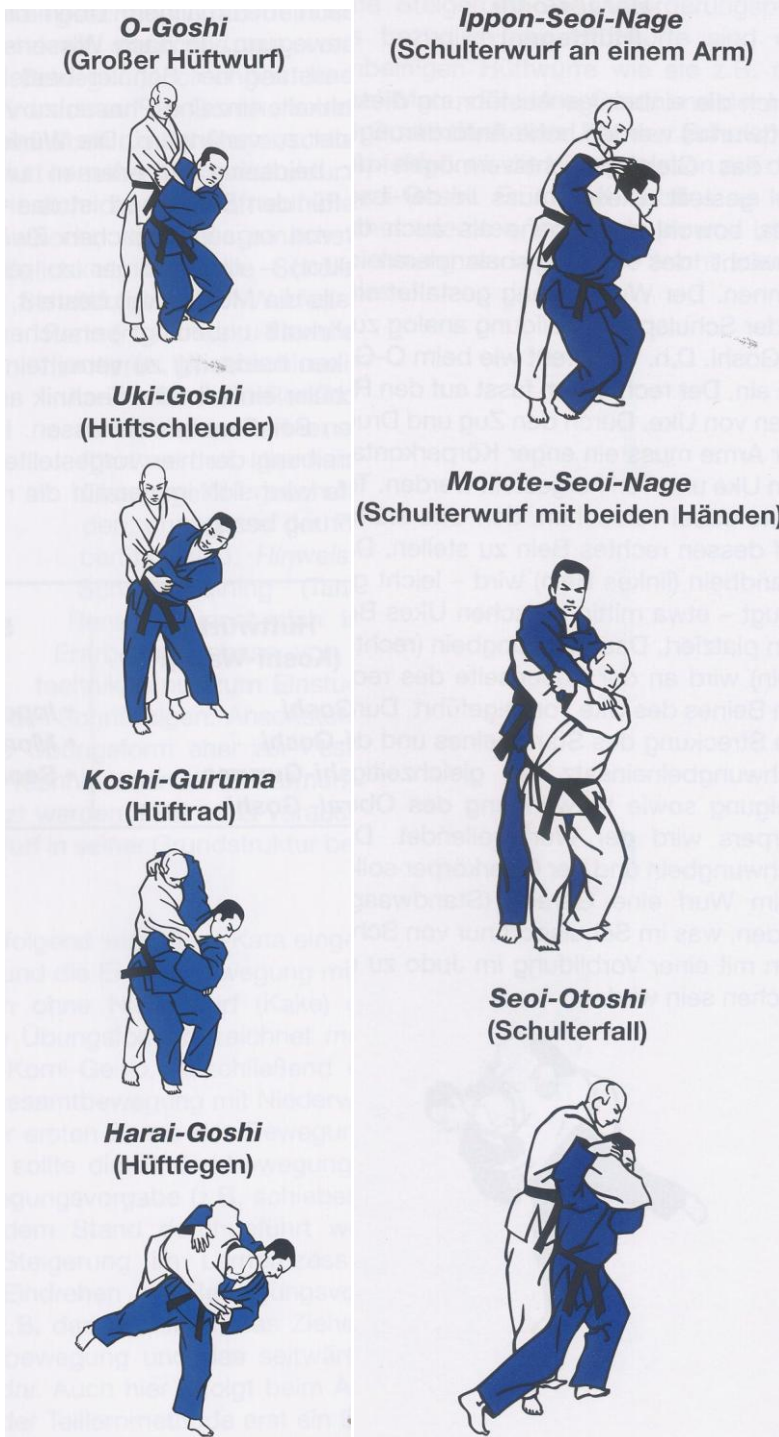
Seoi-Otoshi Rücken-fallen lassen (Schulterfall)

Demonstrationsvideos unter: www.youtube.de

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

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



DIE FUSSWÜRFE IM ÜBERBLICK

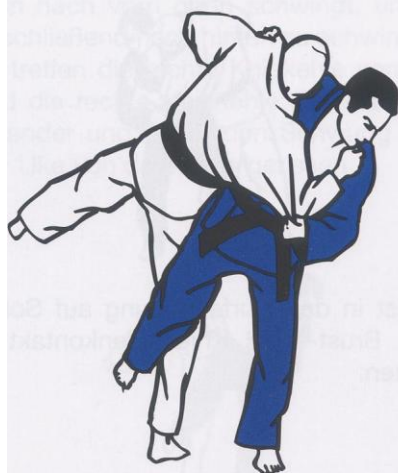
O-Soto-Otoshi
(Großer Außensturz)



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

