

Mogorei	ohne zählen
Mokuso	Konzentration Judositz,
Mondo	Kreis, Besprechunghaltung
Morote	beide Hände
Mune	Brust
Nagashi-	fließende Bewegung
Nage	Wurf
Nage, Nageru	werfen, Wurf
Nage-Waza	Wurftechniken
Naore	Zurück zur Ausgangspos.
Naura	zurück
Ne	Bodenlage
Neko	Katze
Ne-Waza	Bodenarbeit, Bodenkampf
ni	zwei
Nogare	Atemtechnik
Nukite	Fingerstich
O	groß
Obi	Gürtel
O-Goshi	Großer Hüftwurf
Oi	seitengleich
Okuri	beide, zwei
Oroshi	nach unten
Osae	herunter, halten
Osae-Komi	Haltegriff
Osae-Komi-Tokeda	Haltegriff gelöst
Osae-Komi-Waza	Haltegriffe
Osae-Uke	Pressblock
Osu	Grußwort
Otagai-ni-rei	Gruß an die Mitübenden
Otoshi-	Technik oben nach unten
Otoshi	das Fallenlassen
Ran	locker
Randori	freies Üben, Übungskampf
Rei	Verbeugung, Begrüßung
Renshu	Übung
roku	sechs
Ryo	beide
Ryo-te	zwei Hände
Ryu	Stil, Richtung, Schule
Sabaki	drehen, ausweichen
Samurai	Kriegerkaste
san	drei
Sanbon-Kumite	dreimaliger Angriff
Sanchin	Dreieck
Sankaku	Dreieck
Sasaeru	stützen, halten
seiken	Faust
Seiken	Faust
seiza	Sitzen, Meditation
Seiza, Zazen	Sitzens auf den Fersen
Sempai	ranghöchster Schüler
sen-no-sen	Initiative im Angriff
Sensei	Lehrer, Meister
Sensei-ni-rei	Gruß zum Lehrer
Seoi	Rücken
shi	vier
Shiai	Wettkampf, Turnier
shichi	sieben
Shido	Bestrafung, entspricht Koka
Shihan	Großmeister
Shiho	vier Seiten, vier Richtungen
Shiho-Gatame	Gruppe von Haltegriffen
Shimeru	würgen
Shintai	Körperbew., Taktik des Angriffs
Shisei	Körperhaltung
Shizentai	Grundstellung, Kampfstellung
Shomen-ni-rei	Gruß nach vorne
Shotei	Handballen
Shoto	Rauschen in den Kiefern
Shuto	Äußere Kante der Hand
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Shuto-Uke	Handkanten-Abwehr
Sogo Gachi	Sieg zwei halbe Punkte
Sokuto	Fußbaußenkante
Sono-Mama	Nicht bewegen
Sore-Made	Ende des Kampfes
Soto	Außen
Soto-	Technik, außen nach innen
Soto	außen, neben dem Körper
Soto-Uke	Unterarmblock nach innen

Soto-Uke	Vordera.-Abw. außen innen
Sukui	Schaukel
Sukui-Uke	Schaukel-Abwehr
Sumi	Ecke, Winkel, Kniekehle
Sumo	japanischer Ringkampf
sun-dome	Sun(ca 3 cm)vor Ziel stopp
Sune	Schienbein
Sutemi	sich in Gefahr begeben
Sutemi-Waza	Selbstfalltechniken
Tachi-Waza	Standtechniken
Tai	Körper
Tai-Sabaki	Körperdrehungen
Tameshi-wari	Bruchtest
Tanden	vorschieben der Hüfte
Tandoku-Renshu	Üben ohne Partner
Tani	Tal
Tatami	Matte, Judomatte
Tate	Senkrecht, aufrecht, gerade
Tate-shiho-gatame	Festhalte in Reitposition
Tate-Shuto-Uke	Aufrechte Handkantenabw.
Te	Hand (Arm)
Tegatana-Waza	Griff lösen
Teisho-Uke	Handwurzel-Abwehr
Teisoku	Fußsohle
Te-Nagashi-Uke	Handfegen
Tettsui	Außenseite der Faust
Te-Waza	Handwürfe
Tobi	Sprung
Tobi-Geri	Fußstoß im Sprung
Tokui-Waza	Lieblingstechnik eines Kämpfers
Tomoe	Bogen, gebogener Winkel
Tori	Angreifer, der Ausführende
Tsugi-Ashi	Nachstellschritte
Tsukami-Uke	Greifabwehr
Tsuki	Stoßtechnik, Schlag, Fauststoß
Tsukuri	Wurfansatz
Tsuri	auffangen
Tsuri-Ashi	Gehen mit Fußsohlen schleifen
Tsuri-Komi	heranziehen, sich Fuß angeln
Tsuru	Kranich
Uchi	Innen
Uchi-	Technik von innen nach außen
Uchi-Komi-Geiko	Wurfeindrehübung mit Wiederh.
Uchi-Uke	Unterarmblock nach außen
Uchi-Uke	Vorderarm-Abwehr innen/außen
Ude	Arm
Ude-Garamit-Henka-Waza	Kreuzfesselgriff
Ude-Kansetsu-Waza	Armhebel, Armschlüssel
Ude-Osae	Armstreckhebel zum Boden
Uke	Abwehrtechnik, Blockierung
Uke	Verteidiger, der Geworfene
Ukemi	Fall, Fallübungen
Uki	schweben, flattern
Ura	umgekehrt
Uraken	Verkehrte Faust
Uraken-Uchi	Faustrückenschlag
Ushiro	nach hinten
Ushiro-	Technik, die nach hinten
Ushiro-Geri	Fußstoß nach hinten
Wakarimashita	Verstanden!
Waki	Körperseite
Wakizashi	Dolch
Waza	Techniken
Waza-Ari	Bewertung, halber Punkt
Yakosoku-Geiko	Üben nach Vereinbarung
Yama	Berg
Yame	Aufhören, stop!
Yame mate	Ende, Stop
Yoi	Achtung!
Yoko	Seitlich, seitwärts, Seite
Yoko-	Technik, zur Seite ausgeführt
Yoko-Geri	Fußstoß seitwärts
Yoko-shiho-gatame	Festhalte in Kreuzposition
Yoko-Sutemi-Waza	Selbstfalltechnik auf die Seite
Yoshi	weiterkämpfen,
Yuko	Bewertung, technischer Vorteil
Zanshin	Wachsamkeit
Za-Rei	formale Verbeugung im Knien
Zazen, seiza	Form des Sitzens auf Fersen
Zempo	vorwärts
Zori	Latschen