

## JAPANISCH - LEXIKON

JAPANISCH	DEUTSCH
AGE TSUKI	AUFSTEIGENDER FAUSTSTOSS
AGE UKE	ABWEHR AUFWÄRTS MIT ÄUSSEREM UNTERARM
AGE, AGERU	HEBEN, AUFHEBEN
AGO	KINN
AGURA	LOCKERER, GELÖSTER SITZ (ÄHNLICH SCHNEIDERSITZ)
AHIMSA	GRUNDSATZ DES NICHTVERLETZENS
AI	LIEBE, HARMONIE, GLEICH, EINHEIT
AIDA	DISTANZ, ABSTAND, STELLUNG ZUM GEGNER
AIKI OTOSHI	SCHAUFELWURF VORWÄRTS (BEINE HOCHREISSEN), AUSHEBER
AIKIDO	KÖRPER GEIST HARMONIE
AIKO TAISO	VORÜBUNG
ANTEI	GLEICHGEWICHT
ARIGATO GOZAIMASU	DANKE
ASHI	FUSS, BEIN
ASHI BARAI	FUSSWEGFEGEN
ASHI DORI	BEINDURCHZUG, BEINRISS
ASHI GAESHI	BEINRÜCKWURF
ASHI GAKE	BEINEINHÄNGEN
ASHI GATAME	BEINHEBEL
ASHI HISHIGI	BEINRIEGEL
ASHI JIME	BEINHALSSCHERE
ASHI KANSDSU WAZA	BEININNENHEBEL
ASHI SABAKI	SCHRITTÜBUNG
ASHI UKE	FUSSBLOCK
ASHI WAZA	FUSS-BEINTECHNIK
ATAMA	KOPF, SCHEITEL
ATAMA AGO GAESHI	HAARE, KINN GRIFF, VERDREHUNG
ATAMA ATE	KOPFSCHLAG
ATAMA WAZA	KOPFTECHNIKEN
ATE WAZA	RAMMTECHNIKEN
ATEMI	SCHOCKTECHNIK, KÖRPERSCHLÄGE
ATEMI TE	KUNST DEN GEGNER DURCH ATEMI KAMPFUNFÄHIG ZU MACHEN
ATEMI WAZA	SCHLAGTECHNIKEN
AWASE TSUKI	U-STOSS
AWASETE	ZUSAMMENFASSEND
AYUMI	SCHRITT
AYUMI ASHI	FUSSGLEITEN MIT ÜBERHOLEN, SCHLITTSCHUHSCHRITT
BARAI	WEG WISCHEN, FEGEN
BASAMI	SCHERE
BIKON	NASENWURZEL
BIKOTSUTAN	NASENBEIN-ENDE
BISEN	NASENSPITZE
BOKKEN	HOLZSCHWERT
BOKO	HARNBLASE
BU	RITTER, KRIEGER, SAMURAI, TAPFER, MILITÄRISCH
BUDO	OBERBEGRIFF DER ASIATISCHEN KRIEGSKÜNSTE
BUDOKAN	TRAININGS- UND DEMONSTRATIONSHALLE IN TOKYO
BUJIN	KRIEGER, SOLDAT -> BUSHI
BUSHI	KRIEGER, SOLDAT -> BUJIN
BUSHIDO	EHRENKODEX DER SAMURAI
BUTSUKARI	STÄNDIGER ANGRIFF UND WERFEN AUS DER BEWEGUNG
BUTSUKERU	WERFEN, STOSSEN
CHIHO GEIKO	WANDERTRAINING
CHIKARA	KRAFT, KRAFTANWENDUNG
CHIKARA KURABE	VERGLEICH DER KRÄFTE
CHOKU	TUGEND DER REDLICHKEIT
CHOKU TSUKI	GERADER FAUSTSTOSS (GRUNDFORM)
CHOSHI	TON, STIMMUNG, HARMONIE, MENTALE KÖRPERLICHE KONDITION
CHUDAN	KÖRPERMITTELTEIL, MITTLERE KÖRPERPARTIE
CHUGA ERI	ROLLE VORWÄRTS MIT LIEGENBLEIBEN
DACHI	STAND, STELLUNG
DAI	GROSSE FORM
DAI ICHI SEKISHI KANSETSU	GRUNDGELENK DER GROSSEN ZEHE
DAN	MEISTERINIVEAU, MEISTERSTUFE
DE	VORSTELLEN, VORSCHIEBEN
DE ASHI BARAI	FUSS WEGWISCHEN
DEBANA	SOFORTIGER ANGRIFF
DENKO	RECHTE UND LINKE KÖRPER-VORDERSEITE, FLANKEN
DO	WEG, PRINZIP, LEHRE, LEBENSWEG
DOJO	RAUM ZUM STUDIUM DER LEHRE, TRAININGSLOKAL
DOKKO	STELLE ZWISCHEN OHR UND UNTERKIEFER
DOMO ARIGATO GOZAIMASU	DANKE
DORI	VERTEIDIGER, AUSÜBENDER

JAPANISCH	DEUTSCH
DOZO	BITTE (BEIM GEBEN)
EKI KINKYO	KÖRPER UND GEIST TRAINIEREN
EMBU, ENBU	PRAKTISCHE AUSÜBUNG DER MARTIALISCHEN KRIEGSKÜNSTE
EMBUSEN	SCHRITTLINIE BEI KATAS
EMPI UCHI	ELLENBOGENSCHLAG
EMPI, ENPI	ELLENBOGEN --> HIJI
ERI	REVERS, KRAGEN
ERI JIME	KNÖCHELWÜRGEN, RISTWÜRGEN
FU ANTEI	AUSSERHALB DES GLEICHGEWICHTS, LABILE STELLUNG
FUDO	FEST, VERWURZELT
FUDO DACHI	STAND, STELLUNG
FUDO SHIN	UNERSCHÜTTERLICHER, UNANTASTBARER GEIST
FUKUKOSO	SOLAR PLEXUS
FUMI	STAMPFEN
FUMI KOMI	FUSSSTOSS ABWÄRTS, STAMPFSCHRITT, NACH VORNE SCHREITEN
FUMI KOMI GERI	STOPPFUSSSTOSS
FUSEGI WAZA	GRUPPE SÄMTLICHER ABWEHRTECHNIKEN
FUTSU GEIKO	NORMALE ÜBUNGSFORM, WECHSELNDE ANGRIFFE / ABWEHREN
GAESHI	GEGENANGRIFF, ÜBERNAHME
GAICHODO	OHR, ÄUSSERER GEHÖRGANG
GAIWAN	ARMAUSSENSEITE
GAKE	UMHACKEN, WEGHAKEN, EINHÄNGEN
GAMAE	FESTHALTEN, UMSCHLINGEN, UNBEWEGLICH MACHEN --> KAMAE
GARAMI	EINROLLEN, FESTHALTEN, UNBEWEGLICH MACHEN --> GATAME
GARI	SICHELN, FEGEN, LÖFFELN
GATAME	FESTHALTEN, FESTHALTEGRIFF, KONTROLLE, HALTEN --> GARAMI
GATAME WAZA	GRUPPE SÄMTLICHER HALTEGRIFFE
GEDAN	TIEF, NACH UNTEN, AB HÜFTE, UNTERE KÖRPERPARTIE
GEDAN BARAI	ABWEHR NACH UNTEN
GEDAN UKE	UNTERE ABWEHR, UNTERARMBLOCK NACH UNTEN
GEIKO	TRAINING, ÜBUNG
GENJITSU	WIRKLICHKEIT, REALITÄT
GERI	FUSSTRITT, STOSS
GESA	SCHÄRPE
GETSUI	BEREICH UNTERHALB DER RIPPEN
GI	ANZUG
GO	FÜNF
GOKYO	5 GRUPPEN, SERIEN (TRAININGSFORM DES KODOKAN)
GONKYO TONTO DORI	ARMGRIFF
GOSHI	HÜFTE, TAILLE
GOSHI WAZA	HÜFTTECHNIK
GURUMA	RAD, DREHUNG, KREISBEWEGUNG
GYAKU	UMGEKEHRT, VERKEHRT, WÖRTL: GEGEN DIE NATUR
GYAKU (SOTO) KANUKI GATAME	ARMRIEGEL
GYAKU HANMI	ÜBERDREHTE HÜFTE
GYAKU JUJI	KIPPSTRECKHEBEL
GYAKU JUJI JIME	VERKEHRTES KREUZWÜRGEN, ARMRIEGEL VON AUSSEN
GYAKU TEKUBI GARAMI	HANDDREHBEUGEHEBEL
GYAKU TSUKI	GEGENFAUSTSTOSS (Z.B. LINKER FUSS VORNE, RECHTS TSUKI)
GYAKU YUBI	FINGER ABBIEGEN
HACHI	ACHT
HACHIJI DACHI	ENTSPANNTE BEREITSCHAFTSSTELLUNG
HADAKA	NACKT, BLOSS
HADAKA JIME	NACKTES WÜRGEN
HAISHU	HANDRÜCKEN
HAISHU UCHI	HANDRÜCKENSCHLAG
HAISHU UKE	HANDRÜCKENBLOCK
HAISOKU	FUSSSPAN, RIST
HAITO	HANDINNENKANTE
HAITO UCHI	HANDINNENKANTENSCHLAG (DAUMENSEITE)
HAIWAN	OBERARMAUSSENSEITE
HAIJIME	BEGINNEN, KAMPFBEGINN
HAKAMA	HOSENROCK (AIKIDO)
HANA	NASE
HANE	SPRINGEN, FLÜGEL, SCHWUNG
HANE GOSHI	ANGESPRUNGENE HÜFTE
HANE MAKI KOMI	ANGESPRUNGENES EINROLLEN
HANGETSU DACHI	HALBMOND-STELLUNG
HANMI	OBERKÖRPER ABGEDREHT (BEI ABWEHR)
HANTEI	ENTSCHEIDUNG, ERGEBNIS, BEWERTUNG
HAPPO NO KUZUSHI	GLEICHGEWICHTBRECHEN IN 8 RICHTUNGEN
HARA	BAUCH, KÖRPERMITTE, ZENTRUM
HARA GATAME	ARMFESTHALTEGRIFF, BAUCHSTRECKHEBEL
HARAI	WISCHEN, FEGEN
HARAI GOSHI	HÜFTFEGEN, HÜFTE WEGWISCHEN
HARAI TSURI KOMI ASHI	FUSS WEGWISCHEN MIT ANHEBEN

JAPANISCH	DEUTSCH
HASAMI	SCHERE
HASAMI UCHI	DOPPELSCHLAG
HEISOKU DACHI	INNENRISTSTELLUNG, STELLUNG MIT GESCHLOSSENEN FÜSSEN
HENKA	WANDEL, ÄNDERUNG, WECHSEL
HESO	NABEL
HIDARI	LINKS
HIJI	ELLBOGEN --> EMPI
HIKIWAKE	UNENTSCHIEDEN
HIKUI	NIEDRIG, ZU TIEF GETROFFENER SCHLAG
HINERI, HINERU	TORSION, DREHEN, UMDREHEN
HISHIGI	STRECKEN, GESTRECKT, DREHEN
HITAI	STIRN
HIZA	KNIE
HIZA ATE	KNIESCHLAG
HIZA BASAMI	SCHERENWURF --> KANI BASAMI
HIZA GARAMI	KNIESTOSS
HIZA GERI	BEINBEUGEHEBEL
HIZA GURUMA	KNIERAD
HIZA JIME	BEINHALSSCHERE
HIZA UDE GATAME	MIT KNIE AUF ELLBOGEN AM BODEN DRÜCKEN
HIZI MAKI KOMI	DREHSTRECKHEBEL
HO	BACKE
HODOKU WAZA	LÖSE- UND BEFREIUNGSGRIFFE
HON	BASIS, FUNDAMENTAL, GRUND, HAUPT
HON KESA GATAME	REGULÄRE SCHÄRPENKONTROLLE
IBO	ZWEI SCHRITTE, DOPPELSCHRITT
ICHI	EINS
ICHI BOYSHI	IN EINEM ATEMZUG ANGREIFEN ODER ABWEHREN
ICHI GEKI ISSATSU	EIN SCHLAG, EIN STOSS
ICHIBAN	ERSTER, DIE NR.1, DER BESTE
IDORI	SITZEND, KNIESTELLUNG, AM BODEN
IKI	WILLENSKRAFT, DURCH ATEM, GEISTIGE KRAFT
IKKYO UDE OSAE	ARMFIXATION
IPON NUKITE	FINGERSTICH
IPPON	EIN PUNKT (IM KAMPF), EINSEITIG
IPPON KEN	EINKNÖCHELFAUST
IPPON SEOI NAGE	SCHULTERWURF
IRIMI	AIKIDO: DIREKTER EINGANG ZUR GLEICHGEWICHTSBRECHUNG
IRIMI NAGE	KÖRPERRÜCKSTOSS, KÖRPERABBIEGEN, RÜCKRISS
IRYUKI	KINNSPITZE
JAME	STOP, HALT
JIDA KASENKA	UNTERE OHRMUSCHELVERTIEFUNG
JIGO	ABWEHR, VERTEIDIGUNG
JIGOTAI	GENEIGTE, DEFENSIVE HALTUNG, VERTEIDIGUNGSSTELLUNG
JIME	WÜRGEN, STRANGULIEREN
JIME WAZA	WÜRGETECHNIK
JINTSU	NIEREN
JISHIN	SELBSTVERTRAUEN
JITSU, JUTSU	KUNST, TECHNIK
JIUKA, JU JITSUKA	AUSÜBENDER VON JU JITSU
JIYU	FREI, FREIHEIT, BEFREIUNGSBEWEGUNG
JIYU KUMITE	FREIKAMPF
JODAN	NACH OBEN, AB SCHULTER, OBERE KÖRPERPARTIE
JODAN UKE	UNTERARMBLOCK NACH OBEN
JOGAI	VERLASSEN DER KAMPFFLÄCHE
JOGAKU SHISO TOKKI	OBERKIEFER, ZAHNAUSLÄUFER
JOSEKI	LEHRER, MEISTERSEITE DES DOJOS, OBERE SEITE
JU	ZEHN
JU JUTSU, JIU JITSU	SANFTE TECHNIK
JU RENSHU	FREIES TRAINING --> RANDORI
JU, JIU	SANFT, GESCHMEIDIG, NACHGEBEN, AUSWEICHEN
JUDO	SANFTER WEG
JUDOGI	TRAININGSANZUG
JUDOKA	AUSÜBENDER VON JUDO
JUJI	GEKREUZT, QUER
JUJI UKE	KREUZBLOCK
JYU KUMITE	TURNIERKAMPF
KACHI	SIEGER IM WETTKAMPF
KAESHI	GEGEN, GEGENANGRIFF
KAESHI WAZA	GEGENWURFTECHNIK
KAGATO GAESHI	FERSENRÜCKWURF, SCHULTERBEINZUG
KAGATO GERI	FERSENTRIRR
KAGATO, KAKATO	FERSE
KAGI TSUKI	HAKEN STOSS
KAITEN	DREHEN, ROTIEREN, ROLLEN
KAKE	WURFAUSFÜHRUNG, ENDPHASE EINES WURFES

JAPANISCH	DEUTSCH
KAKE UKE	HAKENABWEHR
KAKI WAKE UKE	KEILBLOCK, GRIFFSPRENGEN
KAKUTO	GEBEUGTES HANDGELENK
KAMAE	HALTUNG, AUSGANGSSTELLUNG, KAMPFSTELLUNG --> GAMAE
KAMI	OBEN, DRAUF, DAS OBERE
KAMI SANKAKU GATAME	OBERE DREIECKSKONTROLLE
KAMI SHIHO GATAME	OBERE VIERPUNKTKONTROLLE
KAMIZA	GÖTTER, EHRENSEITE (RECHTS VON JOSEKI)
KANA	JAPANISCHE SILBENSCHRIFT
KANI	KREBS (WIE EIN KREBS WÜRGEN)
KANI BASAMI	SCHERENWURF --> HIZA BASAMI
KANJI	IN JAPAN VERWENDETE CHIN. WORTSCHRIFTZEICHEN
KANO JIGORO	GRÜNDER DES JUDO
KANSETSU	HEBEL, GELENK
KANSETSU WAZA	HEBELTECHNIKEN, BIEGEN DER GELENKE
KANUKI	QUER, SCHRÄG, UMWICKELN
KANUKI GATAME	EINWÄRTS ARMFESTHALTEGRIFF, ARMRIEGEL VON INNEN
KAPPO	KUATSU
KARADA	KÖRPER, GESUNDHEIT, PHYSISCHES WOHLBEFINDEN
KARATE	DIE LEEREN HÄNDE
KARATEKA	AUSÜBENDER VON KARATE
KARI	FEGEN, SCHÖPFEN, LÖFFELN
KASUMI	SCHLÄFE --> KOMO KAMI
KATA	SCHULTER, FORM, ANORDNUNG, METHODE
KATAASHI DORI	SCHULTERHANDSICHEL, SCHULTER-FUSSWURF
KATA GATAME	SCHULTERKONTROLLE
KATA GURUMA	SCHULTERRAD
KATA JUJI JIME	HALBES KREUZWÜRGEN
KATA TE	HANDGELENK, EINE HAND, EIN ARM
KATA TE JIME	EINSEITIGES WÜRGEN
KATA TE MOCHU	GRIFFLÖSEN EINER HAND
KATAME	FESTHALTETECHNIKEN, FESTHALTEGRIFF, KONTROLLE, HALTEN
KATAME	HALTEN, BINDEN, BEFESTIGEN
KATAME WAZA	KONTROLLTECHNIK
KATANA	LANGES SCHWERT
KEAGE	NACH OBEN, ZURÜCKSCHNAPPENDER FUSSTOSS
KEDOMI	AUS DER HÜFTE STOSSEN
KEIKO	TRAINING, ÜBUNG
KEIKOTSU	SCHIENBEIN
KEIKOTSU GERI	SCHIENBEINTRITT
KEITO UKE	"HÜHNCHENKOPF"-ABWEHR
KEKOMI	ARRETIERTER FUSSTOSS
KEN	SCHWERT, (ÜBUNGS-) WAFFE
KENTSUI	HAMMERFAUST
KERI	FUSSTRITT, STOSS
KERI WAZA	FUSSTECHNIKEN
KESA	SCHÄRPE
KESA GATAME	SCHÄRPEKONTROLLE
KIAI	KAMPFSCHREI, WÖRTL. GEIST-BEWEGUNG
KIBA DACHI	SPREIZSTELLUNG, STARKE SEITWÄRTSSTELLUNG
KIHON	GRUNDSCHULE, BASIS, FUNDAMENT
KIME	BRENNPUNKT DER ENERGIE, ENDPHASE EINER BEWEGUNG
KIME NO KATA	FORM DER ENTSCHEIDUNG
KIMONO	OBERTEIL DES TRAININGANZUGS, ROCK, LANGER ANZUG
KIN	METALL, SPANN, RIST
KIN GERI	FUSSSCHLAG ZWISCHEN DIE BEINE MIT RIST
KIRI	SPALTEN, SCHNEIDEN
KIRI OTHOSI	RÜCKRISS
KIRISHITA	UNTERHALB DER RIPPEN
KIZAMI TSUKI	KURZER FAUSTSTOSS AN DER SEITE DES VORDEREN BEINES
KI	UNIVERSELLE LEBENSENERGIE, ATEMKRAFT
KO	KLEIN, ALT, TRADITIONELL
KO KYU	GEISTIGER KRAFT, DIE IN EINER TECHNIK ZUM AUSDRUCK KOMMT
KO SOTO GARI	KLEINE AUSSENSICHEL (BEIN WEGFEGEN VON HINTEN)
KO UCHI GARI	KLEINE INNENSICHEL
KOBUSHI	FAUSTKNÖCHEL
KODOKAN	INTERNAT. HAUPTQUARTIER IN JAPAN, MUTTERHAUS VON JUDO
KOKA	KLEINER TECHNISCHER VORTEIL (IM KAMPF)
KOKEKI	ANGRIFF
KOKEN	HANDGELENK
KOKUTSU DACHI	RÜCKWÄRTSSTELLUNG
KOME KAMI	SCHLÄFE --> KASUMI
KOMI	INNEN, DREHEN
KOMURA	WADE
KOSA DACHI	ÜBERKREUZSTELLUNG
KOSHI	HÜFTE, TAILLE

JAPANISCH	DEUTSCH
KOSHI GURUMA	HÜFTRAD
KOSHI WAZA	HÜFTTECHNIK
KOTE	HANDGELENK --> TE KUBI, TEKAN SETSU
KOTE GAESHI	HANDGELENKVERDREHUNG, KIPPHAND-, HANDBEUGEHEBEL
KOTE HINERI	HANDDREHGRIFF, HANDDREHHEBEL-HALTEGRIFF
KOTE MAWASHI	HANDDREHBEUGEHEBEL, ARMDREHHEBEL-HALTEGRIFF
KOTO	KEHLKOPF
KUATSU, KUTSU	FERNÖSTLICHE ERSTE HILFE, WIEDERBELEBUNG
KUBI	NACKEN, HALS, GENICK
KUCHIKI DAOSHI	KÖRPERRÜCKSTOSS
KUMADE UCHI	PRESSLUFTSCHLAG
KUMI KATA	VERSCH. GRIFFMÖGLICHKEITEN AN DER KLEIDUNG DES GEGNERS
KUMITE	KAMPFÜBUNGEN MIT PARTNER, WETTSTREIT
KUNG FU, WU SHU	KRIEGSKUNST, LANGER WEG
KURUMA	RAD, DREHUNG, KREISBEWEGUNG
KUZURE	VARIATION, VARIANTE, ABART, GELOCKERT
KUZURE KESA GATAME	VARIANTE-SCHÄRPEKONTROLLE
KUZUSHI	GLEICHGEWICHT BRECHEN, LABILE STELLUNG
KUZURE KAMI SHIHO GATAME	VARIANTE OBERE VIERPUNKTKONTROLLE
KYO	GRUPPE VON TECHNIKEN
KYO KOTSU	BRUSTBEIN
KYU	SCHÜLERGRAD, KLASSE
KYU	NEUN
KYU JITSU	ERSTER, EINLEITENDER ANGRIFF
KYUSHO	VERWUNDBARE ATEMI-PUNKTE
MA	GERADE
MA AI	KAMPFABSTAND, HARMONISCHE DISTANZ
MAE	VORWÄRTS, NACH VORNE
MAE ASHI	VORDERES BEIN, VORGESTELLTER FUSS
MAE EMPI UCHI	ELLENBOGENSCHLAG VORWÄRTS
MAE GERI	FUSSTRITT VORWÄRTS MIT FUSSBALLEN
MAE TOBI GERI	GERADER FUSSTRITT IM SPRUNG
MAE UKEMI	ROLLE, STURZ VORWÄRTS
MAISO	RUHE, STILLE, ERHOHLUNG
MAITTA	ICH BIN GESCHLAGEN
MAKERU	AUFGEBEN, VERLIEREN
MAKI	EINROLLEN, AUFROLLEN
MAKI TOMOE	EINROLLBOGENWURF
MAKIWARA	SCHLAGBRETT, SCHLAGPFOSTEN
MATA	SCHENKEL
MATE	TRENNEN (WÄHREND KAMPF), GRIFF LÖSEN, WARTEN
MAWASHI	DREHUNG, IM HALBKREIS
MAWASHI GERI	RUNDSCHLAG VON AUSSEN, HALBKREISFUSSTRITT VORWÄRTS
MAWASHI TSUKI	HALBKREISFAUSTSTOSS
MAWATE	WENDUNG
ME	AUGE
MICHI	WEG, GRUNDSATZ, LEHRE
MIGI	RECHTS
MIKAZUKI GERI	HALBMONDFUSSTRITT
MIMI	OHR
MOCHI	NEHMEN, GREIFFEN, GRIFF
MOKUSO, MOKUZO	KONZENTRIEREN
MONDO	LEHRGESPRÄCH, ZUR MEDITATION UND KONZENTRATION
MOROTE	MIT BEIDEN HÄNDEN
MOROTE DORI	MIT ZWEI HÄNDEN HANDGELENK FESTHALTEN
MOROTE GARI	DOPPELHANDSICHEL --> RYO ASHI DORI
MOROTE JIME	DOPPELTER FAUSTSTOSS
MOROTE TSUKI	WÜRGEN MIT BEIDEN HÄNDEN
MUNE	BRUST, OBERKÖRPER, LUNGE, HERZ
MUSUBI DACHI	NORMALSTELLUNG MIT GESCHLOSSENEN FERSEN (FÜSSE 60°)
MYOJO	UNTERHALB DES NABELS
MYOYO	WISSEN, GEISTIGE FÄHIGKEITEN, MENTALES KÖNNEN
NAGASHI	HANDFLÄCHE
NAGASHI UKE	FEGEABWEHR, HANDFEGEN
NAGE	WURF, FALL
NAGE WAZA	WURFTECHNIK
NAIWAN	ARMINNENSEITE
NAMI	NORMAL, ÜBLICH, GEWÖHNLICH
NAMI GAESHI	FUSSABWEHR NACH INNEN SCHNAPPEND
NAMI JUJI JIME	NORMALES KREUZWÜRGEN
NARABI	REIHE, SEITE AN SEITE, AUFSTELLUNG DER KÄMPFER
NE	LIEGEND AM BODEN
NE WAZA	BODENTECHNIK
NI	ZWEI
NIKYO KOTE MAWASHI	HANDGELENKGRIFF
NINCHU	UNTERHALB DER NASE

JAPANISCH	DEUTSCH
NO	VON, FÜR, AUS, IN, AUF
NODO	KEHLE, KEHLKOPF
NOGARE KATA	AUSWEICH METHODE, DIE FORM DES RÜCKZUGS, DES FLÜCHTENS
NOMI NO SUKUNE	LEGENDÄRER BEGRÜNDER DES ANTIKEN JIU JITSU
NUKI ASHI	LAUTLOSER SCHRITT
NUKI AWASERU	ZIEHEN, MIT GLEICHZEITIGEM GEGENANGRIFF
NUKI TE	FINGERSPITZENSTOSS, SPEERHAND
O	GROSS
O ASHI	GROSSER SCHRITT
O CHUGA ERI	GROSSE ROLLE VORWÄRTS MIT SOFORTIGEM AUFSTEHEN
O GOSHI	GROSSER HÜFTWURF (WAAGRECHT)
O SOTO GAESHI	BEINWURF AUSSEN (BEIN ABSTELLEN)
O SOTO GARI	GROSSE AUSSENSICHEL, GROSSES ÄUSSERES WEGFEGEN
O SOTO GURUMA	GROSSES ÄUSSERES RAD
O SOTO OSAE	KÖRPERABBIEGEN
O UCHI GARI	GROSSE INNENSICHEL, GROSSES INNERES WEGFEGEN
OBI	LANGER JAPANISCHER GÜRTEL
OBI GOSHI	GÜRTELSCHWUNG
OBI OTOSHI	GÜRTELZUG
OCHIRU	FALLEN, SINKEN, BEWUSSTLOS DURCH WÜRGEN
OI TSUKI, OIE TSUKI	GLEICHSEITIGER, GERADER ANGRIFFSFAUSTSTOSS (MIT SCHRITT)
OIKOMI GEIKO	DEN GEGNER DURCH STÜRMISCHEN ANGRIFF BEDRÄNGEN
OJI GAESHI	ABWEHR, VERTEIDIGUNG
OKURI	DIE BEIDEN ZUSAMMEN, NACHSCHICKEN, BEGLEITEN
OKURI ASHI BARAI	WEGWISCHEN DES NACHGEZOGENEN FUSSES
OKURI ERI JIME	GLEITENDES KRAGENWÜRGEN
OMOTE	AIKIDO PRINZIP: FRONTAL, VORNE, OBERFLÄCHE
ONEGAISHIMASU	BITTE (BEI EMPFANG)
OSAE (RU)	FESTHALTEN, UNBEWEGLICH MACHEN, FESSELN, KONTROLLIEREN
OSAE KOMI	FESTHALTEGRIFF, UHR LÄUFT
OSAE UKE	PRESSBLOCK
OSAE WAZA	HALTE(GRIFF)TECHNIK
OTHEN	DREHEN, AUF DER SEITE, ZUR SEITE DREHEN
OTOKO	DER MANN
OTOSHI	HERUNTERFALLEN, NACH UNTEN ZIEHEN, FALLEN LASSEN, WURF
OTOSHI EMPI UCHI	ELLENBOGENSCHLAG ABWÄRTS
OTOSHI UKE	BLOCK VON OBEN NACH UNTEN
OTOSHU	WERFEN, FALLEN LASSEN, VERLIEREN, NACH UNTEN SENKEN
RAN	LOCKER, GELOCKERT
RANDORI	FREIES TRAINING, LOCKERER KAMPF, VORSTUFE DES ERNSTFALLS
REI	GRUSS, VERBEUGUNG, ZEREMONIELL, RESPEKTERWEISUNG
REN GERI	ZWEIMALIGER FUSSTRITT
REN TSUKI	FORTLAUFEND STOSSEN, ZWEIMALIGER FAUSTSTOSS
RENOJI DACHI	L-STELLUNG
RENRAKU	VERBINDEN, KOMBINIEREN
RENRAKU NO TEKUBI TE	KOMBINATIONSMÖGL. DIE HANDGELENKE DES GEGNERS ZU FASSEN
RENRAKU WAZA	KOMBINATIONSTECHNIK
RENSHU	ÜBUNG, TRAINING
RENZOKU	KOMBINATION, VERBINDUNG, VERKETTUNG, ÜBERGANG
RIO ASHI DORI, RYO ASHI DORI	DOPPELHANDSICHEL (IN KNIEKEHLEN) --> MOROTE GARI
RIO TE DORI, RYO TE DORI	MIT ZWEI HÄNDEN ZWEI HANDGELENKE FESTHALTEN
RIO TE JIME, RYO TE JIME	BEIDHÄNDIGES WÜRGEN
RIO TE MOCHI, RYO TE MOCHI	GRIFFLÖSEN BEIDER HÄNDE
RIO, RYO	ZWEI, BEIDE
RITSUREI	GRUSS IM STAND
ROKKOTSU	RIPPEN
ROKU	SECHS
ROKUTAI	UNGEDECKTE RIPPEN
ROMAJI	LATEINISCHES ALPHABET ZUR ÜBERSETZUNG DES JAPANISCHEN
ROSHI	ALTER ZEN MEISTER
RYU	FACH- UND STILRICHTUNG, LEHRRICHTUNG
SABAKI	DREHEN, BEWEGUNG, AUSWEICHEN
SAGARU	FALLLEN, SINKEN, AUSWEICHEN, ZURÜCKWEICHEN
SAK KOTSU	SCHLÜSSELBEIN
SAMURAI	JAPANISCHER KRIEGER, WÖRTL. DER DIENENDE
SAN	DREI
SANBON GERI	DREIMALIGER FUSSTRITT
SANBON TSUKI	DREIMALIGER FAUSTSTOSS
SANKAKU	DREIECK, TRIANGEL
SANKAKU JIME	DREIECKSWÜRGEN
SANKYO KOTE HINERI	HANDGELENKVERDREHUNG
SAPPO	SYSTEM MÖGLICHER SCHÄDIGUNGEN VERWUNDBARER PUNKTE
SASAE	BLOCKIEREN
SASAE TSURI KOMI ASHI	FUSS BLOCKIEREN MIT ANHEBEN
SATORI	EINMALIGE ODER DAUERENDE ERLEUCHTUNG
SAUCHI DACHI	ENGE STELLUNG, KNIESPANUNG NACH INNEN

JAPANISCH	DEUTSCH
SAWARU	ANFASSEN, BERÜHREN
SEI	INAKTIVITÄT, RUHE UND PHYSISCHES GLEICHGEWICHT
SEI KI	VITALE KRAFT DURCH GEISTIGE ENERGIE
SEIFUKU	VERRENKEN VON GELENKEN
SEIKA TANDEN	MAGEN
SEIKEN	STIRNFAUST, NORMALE FAUST, VORDERFAUST
SEIRYUTO UCHI	HANDBALLENSTOSS
SEISHIN	GEIST, GEISTIGE KRAFT, PSYCHISCH
SEIZA	KNIESITZ, FERSENSITZ, MIT UNTERGESCHLAGENEN FÜSSEN
SEN	DEM ANGRIF ZUVORKOMMEN
SEN NO SEN	DIREKTER ANGRIFF IM RICHTIGEN AUGENBLICK
SENSEI	LEHRER, MEISTER, TRAINER
SENSHU	SPORTLER, SPIELER
SEOI	TRAGEN, AUF SCHULTER TRAGEN
SEOI NAGE	RÜCKENWURF, SCHULTERWURF
SEOI OTOSHI	SCHULTERZUG
SHAKOTSU	ELLSBOGENKNOCKEN
SHAKU TAKU	STELLE UNTER DER ACHSELHÖHLE
SHI	VIER
SHIAI	WETTKAMPF, TURNIER
SHIAI GEIKO	VORBEREITUNG, TRAINING DES WETTKAMPFS
SHIAI JO	KAMPFFLÄCHE, MATTENFLÄCHE
SHIATSU	KUNST DER JAP. FINGERDRUCK-THERAPIE UND MASSAGE
SHICHI	SIEBEN
SHIHAN	GROSSER MEISTER
SHIHO	VIERPUNKT, VIER ECKEN, WÜRGUNG
SHIHO NAGE	SCHWERTWURF
SHIKKO	AUF DEN KNIEEN GEHEN
SHIME	WÜRGEN, STRANGULIEREN
SHIME WAZA	WÜRGETECHNIK
SHIMERU	SCHLIESSEN, ZUMACHEN
SHIMOSEKI	SCHÜLERSEITE DES DOJOS, UNTERE SEITE
SHIMOZA	EINGANGSSEITE VOM DOJO
SHIN	NEU
SHIN KETSU	ERNSTHAFT UND AUFRICHTIG
SHINKEI	NERV, REFLEX, SENSIBILITÄT
SHINKEN SHOBU NO KATA	ERNSTHAFTER KAMPFANRITT, KATAMÄSSIG VORGEFÜHRT
SHINSENBU	GEGEND DER HERZSPITZE
SHINTAI	AUFRECHT VOR-, & RÜCKWÄRTS SCHREITEN, GEHSCHULE
SHISEI	HALTUNG, KÖRPERHALTUNG, STELLUNG
SHITA EMPI UCHI	ELLENBOGENSCHLAG ABWÄRTS
SHITA GERI	FUSSSTOSS ABWÄRTS, FERSENTTRIT
SHIZEN KEN	DIE NATÜRLICHEN WAFFEN DES KÖRPERS (HÄNDE, ARME, BEINE)
SHIZENTAI	AUFRECHTE, NORMALE HALTUNG, NORMALSTELLUNG
SHOBU	WETTSTREIT, TURNIER, KAMPF
SHOMEN	NACH VORNE GERICHTET, VORDERSEITE, FRONT
SHOTEI	HANDBALLEN
SHOTEI ATE	HANDBALLENSCHLAG
SHOTEI UCHI	HANDBALLENSTOSS
SHUGYO	STUDIUM, ERZIEHUNGSARBEIT
SHUTO	OFFENE HANDKANTE, KLEINFINGERSEITE DER HAND
SHUTO UCHI	HANDINNEN-, AUSSEN KANTENSCHLAG
SHUTO UKE	HANDKANTENBLOCK, HANDAUSSENKANTENABWEHR
SHUWAN	ARMUNTERSEITE
SOCHIN DACHI	KRAFTSTELLUNG
SODE	ÄRMEL
SODE GURUMA JIME	ÄRMEL-, RADWÜRGEN
SOKEI DOMYAKU	HALSSCHLAGADER
SOKUTO	FUSS-AUSSENKANTE
SONO MAMA	NICHT BEWEGEN!
SORE MADE	AUFHÖREN, KAMPF VORBEI, ALLES IST AUS
SOTE	AUSSENSEITE
SOTO	AUSSENSEITE
SOTO MAKI KOMI	AUSSENDREHWURF, ÄUSSERES EINROLLEN
SOTO UKE	ABWEHR VON AUSSEN NACH INNEN, UNTERARMBLOCK EINWÄRTS
SUKI	SCHWACHSTELLE, BLÖSSE
SUKUI	LÖFFEL, SCHAUFEL
SUKUI NAGE	SCHAUFELWURF, LÖFFELNDER WURF
SUKUI UKE	BEINRÜCKWURF
SUMI	ECKE, WINKEL
SUMI GAESHI	ECKENWURF, ECK UMWURF
SUMI OTOSHI	ECKFALL
SURI ASHI	GLEITSCHRITT (MIT VORDEREM FUSS STARTEND)
SUTE	WERFEN
SUTEMI	OPFERN DER AUFRECHTEN KÖRPERHALTUNG
SUTEMI WAZA	WÜRFE AUS DER BODENLAGE

JAPANISCH	DEUTSCH
SUTERU	WERFEN
SUWARI WAZA	TECHNIK IM SITZEN, KNEIEND
TACHI	AUFRECHT, STEHEND, STELLUNG, POSITION
TACHI WAZA	STANDTECHNIK
TAI BUKI OYO GEIKO	WAFFENLOSE SELBSTVERTEIDIGUNG GEGEN WAFFEN
TAI IKU	SPORT, KÖRPERERTÜCHTIGUNG
TAI JU	KÖRPERGEWICHT
TAISO	GYMNASTIK, KÖRPERTRAINING
TAI	DER MENSCHLICHE KÖRPER
TAI OTOSHI	KÖRPERWURF (BEIN STELLEN), KÖRPER FALLENLASSEN
TAI SABAKI	KÖRPERDREHUNG, DOPPELSCHRITTDREHUNG
TAI WAKI GATAME	KÖRPERSTRECKHEBEL
TANDOKU RENSHU	EINZELTRAINING, OHNE PARTNER
TANI	TAL
TANI OTOSHI	TALFALLZUG (RÜCKFALL MIT PARTNER)
TANTO	MESSER, DOLCH
TATAMI	JUDOMATTEN, REISSTROHMATTEN
TATE	KOPF, SENKRECHT, GERADE, DER LÄNGE NACH, OBEN
TATE HISHIGI	GENICKHEBEL
TATE SHIHO GATAME	LÄNGSWEISE VIERPUNKTKONTROLLE
TATE TSUKI	FAUSTSTOSS MIT SENKRECHTER FAUST
TAWARA GAESHI	REISBALLENWURF
TE	HAND, ARM
TE KUBI	HANDGELENK, PULS --> KOTE, TEKAN SETSU
TE KUBI GARAMI	HANDBEUGEHEBEL
TE KUBI KOSA	HALTUNG DER HANDGELENKE IN GEKREUZTER POSITION
TE NAGASHI UKE	HANDFEGEN
TE WAZA	HANDTECHNIK, HAND-, ARM- UND SCHULTERWÜRFE
TEGATANA WAZA	GRIFFLÖSEN
TEISHO	HANDBALLEN, HANDINNENKANTE, HANDWURZEL
TEISHO UCHI	HANDBALLENSCHLAG
TEKAN SETSU	HANDGELENK --> KOTE, TE KUBI
TENKAN	METHODE, DER ANGRIFFSBEWGN. DURCH DREHUNG ZU ENTGEHEN
TENKAN ASHI	SCHRITTDREHUNG
TETTTSUI	HAMMERFAUST
TOBI ASHI	FLIEGENDER SCHRITT
TOKETA	LÖSUNG HALTEGRIFF, UHR STOPPT
TOKUI WAZA	SPEZIALTECHNIK
TOMOE	BOGEN, KREIS, WASSERWIRBEL
TOMOE NAGE	KREISWURF, KOPFWURF
TORI	VERTEIDIGER, AUSÜBENDER
TOSHU	WECHSELSEITIGE ANGRIFFE UND ABWEHREN OHNE WAFFEN
TSUBO	NERVENPUNKTE, AKUPUNKTURPUNKTE
TSUGI ASHI	NACHSTELLSCHRITT, SCHLEIFEND, NICHT ÜBERHOLEND
TSUKAMI UKE	GREIFBLOCK
TSUKI	STOSS, FAUSTSCHLAG
TSUKI AGE	KINNHAKEN
TSUKI DACHI	FINGERSPITZENSTOSS
TSUKI JIME	STOSS-WÜRGEN
TSUKI UKE	STOSSBLOCK
TSUKI WAZA	KARATE-STOSSTECHNIKEN
TSUKOMI JIME	STOSS-WÜRGEN
TSUKURI	VORBEREITUNG ZUM WURF
TSURI ASHI	GEHEN MIT SICH ÜBERHOLENDEN SCHLEIFENDEN SCHRITTEN
TSURI GANE	HODEN
TSURI GOSHI	ANGEHOBENE HÜFTE
TSURI KOMI	ZIEHEN UND ANHEBEN, AUS DEM GLEICHGEWICHT BRINGEN
TSURI KOMI GOSHI	ANGEHOBENE HÜFTE MIT ZIEHEN
TSURI, TSURU	AUFHEBEN, ANGELN, ZIEHEN
UCHI	INNENSEITE, SCHLAGEN
UCHI KANUKI GATAME	EINWÄRTS ARMFESTHALTEGRIFF, ARMRIEGEL VON INNEN
UCHI KOMI	EINGÄNGE OHNE WURF, WIEDERHOLUNG
UCHI MATA	SCHENKELWURF
UCHI UKE	ABWEHR VON INNEN NACH AUSSEN, UNTERARMBLOCK AUSWÄRTS
UDE	UNTERARM, ARM, ÄRMEL
UDE GARAMI	ARM AUF RÜCKEN DREHEN, ARM EINROLLEN, KREUZFESSELGRIFF
UDE GARAMI HENKA WAZA	KREUZFESSELGRIFF
UDE GATAME	ARMKONTROLLE
UDE HISHIGI	ARMSTRECKHEBEL ÜBER DIE SCHULTER
UDE HISHIGI ASHI GATAME	ARMBIEGEN DURCH FUSSKONTROLLE (BEIN)
UDE HISHIGI HARA GATAME	ARMBIEGEN DURCH BAUCHKONTROLLE
UDE HISHIGI HIZA GATAME	ARMBIEGEN DURCH KNEIEKONTROLLE
UDE HISHIGI JUJI GATAME	ARMBIEGEN DURCH KREUZWEISE KONTROLLE, STRECKHEBEL
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME	DREIECKSKONTROLLE
UDE HISHIGI TE GATAME	ARMBIEGEN DURCH HANDKONTROLLE
UDE HISHIGI UDE GATAME	ARMBIEGEN DURCH ARMKONTROLLE

JAPANISCH	DEUTSCH
UDE HISHIGI WAKI GATAME	ARMBIEGEN DURCH SEITLICHE KONROLLE
UDE HIZA GATAME	ARM, ELLBOGEN ÜBER KNIE ÜBERSTRECKEN
UDE OSAE	ARMFIXATION, ARMSTRECKHEBEL ZUM BODEN
UDE UKE	UNTERARMBLOCK, ARMBEUGEHEBEL
UKE	ANGREIFER, HINNEHMENDER, UNTERLEGENER, ABWEHR
UKE GAE	FLÜSSIG AUFEINANDERVOLGENDE, WECHSELNDE ABWEHREN
UKE WAZA	BLOCK- UND SPERRTECHNIKEN
UKEMI	FALLEN, FALLSCHULE
UKEMI WAZA	FALLTECHNIK
UKI	FLATTERND
UKI GOSHI	HÜFTWURF SENKRECHT, FLATTERNDE HÜFTE
UKI OTOSHI	FLATTERNDES FALLENLASSEN
UKI WAZA	FLATTERNDE TECHNIK, RÜCKFALLZUG
UNDO	BEWEGUNG, SPORT
UNDO KA	SPORTLER
URA	RÜCKSEITE, RÜCKEN, GEGENTEIL
URA KEN	FAUSTRÜCKEN
URA KEN UCHI	FAUSTRÜCKENSCHLAG
URA MAWASHI GERI	HALBKREISFUSSTRITT RÜCKWÄRTS
URA NAGE	RÜCKWÄRTSWURF
URA TSUKI	NAHSTOSS, FAUSTSTOSS MIT UMGEDREHTER HAND
USHIRO	HINTEN, NACH HINTEN, RÜCKWÄRTS
USHIRO CHUGA ERI	ROLLE RÜCKWÄRTS
USHIRO EMPI UCHI	ELLENBOGENSCHLAG RÜCKWÄRTS
USHIRO GERI	FUSSTRITT RÜCKWÄRTS
USHIRO GOSHI	HÜFTGEGENWURF, AUSHEBER, HINTERE HÜFTE, WÜRGEN V. HINTEN
USHIRO JIME	FREIES WÜRGEN, RÜCKENTRANSPORT
USHIRO UKEMI	ROLLE, STURZ RÜCKWÄRTS
UTO	NAHT ZWISCHEN STIRN- UND NASENBEIN
UTSURI	WECHSELND, UMGEKEHRT, ÄNDERN
UTSURI GOSHI	VERSETZTE HÜFTE
WA	EINKLANG, ÜBEREINSTIMMUNG, HARMONIE
WA JUTSU	TECHNIKEN DER HARMONIE UND DER KOORDINATION
WAKARE	SICH TRENNEN, REISSEN
WAKI	UNTER DEM ARM, ACHSELHÖHLE
WAKI GATAME	ELLBOGENKLEMMHEBEL
WARI ASHI	SICH ANPASSENDER SCHRITT
WAZA	TECHNIK, SCHULE, KUNST, GATTUNG
WAZARI	HALBER PUNKT (IM KAMPF)
YAKO SOKU GEIKO	ÜBEN OHNE WIDERSTAND (STUDIUM)
YAMA TSUKI	WEITER U-STOSS
YAME	LÖSEN, SCHLUSS, AUFHÖREN
YASUMU	PAUSE, SICH AUSRUHEN
YAWARA	VORLÄUFER DES ANTIKEN JIU JITSU
YOI	ACHTUNG!
YOKO	GROSSER TECHNISCHER VORTEIL (IM KAMPF)
YOKO	SEITWÄRTS, SEITE, SEITLICH
YOKO ARUKI	SEITLICHES GEHEN
YOKO EMPI UCHI	ELLENBOGENSCHLAG SEITWÄRTS
YOKO GAKE	SEITEN FUSSZUG, SEITLICHES WEGHAKEN
YOKO GERI	FUSSSTOSS SEITWÄRTS
YOKO GURUMA	SEITENRAD
YOKO OTOSHI	SEITLICHES FALLENLASSEN
YOKO PARA	WEICHEN AM OBERSCHENKEL
YOKO SHIHO GATAME	SEITLICHE VIERPUNKTKONTROLLE
YOKO TOBI GERI	KIPPSTRECKHEBEL
YOKO UDE HISHIGI	SEITLICHER FUSSTRITT IM SPRUNG
YOKO UKEMI	ROLLE, STURZ SEITWÄRTS
YOKO WAKARE	SEITENRISS, SEITLICHES TRENNEN
YONKYO TEKUBI OSAE	HANDGELENKFIXATION
YORI ASHI	SEITLICHER GLEITSCHRITT
YOSHI	FESTHALTER LÄUFT WEITER, UHR AUCH
YOSHU	TRAININGSVORBEREITUNG
YUBI	FINGER
YUBI JUTSU	KUNSTFERTIGKEIT DER VERLETZUNG MIT DEN FINGERN
YUBI KANSETZU	FINGERHEBEL
YUEN	WEICH, SANFT
ZA	SITZ, PLATZ
ZA ZEN	KONZENTRATIONSSITZ
ZAN SHIN	WACHSAMKEIT, KONTINUIERLICHE KONZENTRATION, VOLLENDUNG
ZAREI	GRUSS IM SITZ (AM BODEN)
ZEN	VERSENKUNG, MEDITATIONSÜBUNG
ZENKUTSU DACHI	VORWÄRTSSTELLUNG, ANGRIFFSSTELLUNG
ZORI	SCHUHE, SANDALEN
ZUBON	HOSE DES TRAININGANZUGS
ZUKI	STOSS, FAUSTSCHLAG