

Japanische Begriffe

Die japanische Sprache wird nicht nur im alltäglichen Trainingsgebrauch und bei Prüfungen benötigt sondern ist auch bei Lehrgängen und Wettkämpfen im nationalen als auch internationalen Rahmen notwendig um eine gemeinsame Sprache zu finden.

Nachfolgend ein kleiner Auszug einiger, häufig im Training verwendeter Begriffe und ihre deutsche Übersetzung oder Erklärung.

Japanisch	Deutsch
Jiu Jitsu	Sanfte Kunst
Budo	Weg der Kampfkünste; Überbegriff für die Kampfkünste
Dojo	Übungsraum
Tatami	Übungsmatte
Sensei	Lehrer
Sempai	Der Ältere, Vorsteher der Schüler
Danträger	Meister (1.bis 10. Dan)
Kyu	Schüler (6. bis 1. Kyu)
Uke	Verteidiger, der Geworfene, auch blocken, abwehren
Tori (-Dori)	Angreifer, Werfer, Greifer, der Ausführende

Der Gruß		Deutsch
Japanisch		
Kiritsu		aufstehen
Mokuso		Augen schließen (konzentrieren)
Mokuso-yame		Augen öffnen
Otaga-ni-rei		Gruß an alle
Rei		Gruß
Ritsurei		Gruß im Stehen
Seiza		abknien
Sensei-ni-rei		Gruß an den Meister
Zarei		Gruß im Sitz (Knien)

Japanisch	Deutsch
Hajime	Gesprochen: Hadschime Anfang (des Kampfes)
Mate	Gesprochen: Maté Warten, lösen
Mokuso	Gesprochen: Moku Ruhiges Denken, Meditation, Konzentration
Rei	Gesprochen: Re-i Gruß, Höflichkeit, Dank, Lohn; auch Kommando beim An- und Abgrüßen
Seiza	Gesprochen: Se-sá Japanischer Fersensitz in kniender Position
Yame	Gesprochen: Jamé Aufhören

Japanisch	Deutsch
ARIGATO	danke
DOZO	bitte

Kleidung	
Japanisch	Deutsch
Gi, auch Keiko Gi	traditioneller Übungsanzug
Obi	Gürtel
Uwagi, Kimono	Jacke des Übungsanzuges
Sode	Ärmel
Zubon	Hose des Übungsanzuges
Zori	Sandalen fürs Dojo

Zahlen (Sino-Japanisch)	
Japanisch	Deutsch
Nonburu	Zahlen (Sino-Japanisch)
Zero	0
Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi	4
Yon	4
Go	5
Roku	6
Nana	7
Shichi	7
Hachi	8
Ku	9
Ju	10
Ju-ichi	11
Ju-ni	12
Ju-san	13
Ni-ju	20
Ni-ju-shi	24
Ni-ju-go	25
Ni-ju-roku	26
San-ju	30
San-ju-shichi	37
San-ju-hachi	38
San-ju-ku	39
Shi-ju	40
Shi-ju-ichi	41
Shi-ju-ni	42
Shi-ju-san	43
Go-ju	50
Go-ju-ichi	51
Go-ju-ni	52
Go-ju-san	53
Roku-ju	60
Roku-ju-ichi	61

Roku-ju-ni	62
Roku-ju-san	63
Shichi-ju	70
Shichi-ju-ichi	71
Shichi-ju-ni	72
Shichi-ju-san	73
Hachi-ju	80
Hachi-ju-ichi	81
Hachi-ju-ni	82
Hachi-ju-san	83
Kyu-ju	90
Kyu-ju-ichi	91
Kyu-ju-ni	92
Kyu-ju-san	93
Hyaku	100
Hyaku-ju	110
Man	10.000 (Einheit)
Ni-man	20.000
Yon-man	40.000
Kyu-man	90.000
Ju-man	100.000
Hyaku-man	Million
Issen-man	10 Millionen
Ichi-oku	100 Millionen
Ju-oku	Milliarde
Hayaku-oku	10 Milliarden
Issen-oku	100 Milliarden
Itcho	Billion

Falltechnik	
Japanisch	Deutsch
Chuga-eri	Rolle vorwärts mit liegen bleiben
Mae-ukemi	Sturz oder Rolle vorwärts
O-chuga-eri	Große Rolle vorwärts mit sofortigem Aufstehen
Ukemi-waza	Falltechnik
Ushiro-chuga-eri	Rolle rückwärts (selten gebrauchter Name)
Ushiro-ukemi	Sturz oder Rolle rückwärts
Yoko-ukemi	Sturz seitwärts (kann auch Rolle sein)

Gleichgewichtbrechen	
Japanisch	Deutsch
Hidari-atosumi-kuzushi	nach links hinten Gleichgewichtbrechen
Hidari-maesumi-kuzushi	nach links vorn Gleichgewichtbrechen
Hidari-yoko-kuzushi	nach links Gleichgewichtbrechen
Kuzushi	Gleichgewichtbrechen
Ma-ushiro-kuzushi	nach hinten Gleichgewichtbrechen
Manmae-kuzushi	nach vorne Gleichgewichtbrechen
Migi-atosumi-kuzushi	nach rechts hinten Gleichgewichtbrechen

Migi-maesumi-kuzushi	nach rechts vorne Gleichgewichtbrechen
Migi-yoko-kuzushi	nach rechts Gleichgewichtbrechen

Haltetchnik	
Japanisch	Deutsch
Hon-kesa-gatame	Schärpenkontrolle
Kami-sankaku-gatame	obere Dreieckskontrolle
Kami-shiho-gatame	obere Vierpunktkontrolle
Kata-gatame	Schulterkontrolle
Kesa-gatame	Schärpenkontrolle
Kuzure-kami-shiho-gatame	Variante der oberen Vierpunktkontrolle
Kuzure-kesa-gatame	Variante der Schärpenkontrolle
Osae-waza	Haltetchnik
Tate-shiho-gatame	längsweisse Vierpunktkontrolle
Yoko-shiho-gatame	seitliche Vierpunktkontrolle

Hebeltechniken	
Japanisch	Deutsch
Ashi-gatame	Beinhebel
Garami	verschlüsselter Hebel
Gatame	nicht verschlüsselter Hebel
Gyaku-tekubi-garami	Handdrehbeughebel
Gyaku-yubi	Finger abbiegen
Hiza-gatame	Kniehebel
Kansetsu-waza	Hebeltechnik
Kote-gaeshi	Handgelenkdrehhebel
Kote-hineri	Handdrehhebel
Kote-mawashi	Handdrehgriff
Tate-hishigi	Genickdrehhebel
Tekubi-garami	Handbeughebel
Ude-garami	Arm einrollen
Ude-gatame	Armkontrolle
Ude-hishigi-ashi-gatame	Armbiegen durch Fuß- / Beinkontrolle
Ude-hishigi-hara-gatame	Armbiegen durch Bauchkontrolle
Ude-hishigi-hiza-gatame	Armbiegen durch Kniekontrolle
Ude-hishigi-juji-gatame	Armbiegen durch kreuzweise Kontrolle
Ude-hishigi-sankaku-gatame	Armbiegen durch Dreieckskontrolle
Ude-hishigi-te-gatame	Armbiegen durch Handkontrolle
Ude-hishigi-ude-gatame	Armbiegen durch Armkontrolle
Ude-hishigi-waki-gatame	Armbiegen durch seitliche Kontrolle (Achselhöhle)
Ude-osae	Armstreckhebel am Boden
Yubi-kansetsu	Fingerhebel

Laufschule	
Japanisch	Deutsch
Ayumi-ashi	normales Gehen (gleitende Füße)
Chokyori-kyoso	Langstreckenlauf
Ko-ashi	kleiner Schritt
Nuki-ashi	lautloser Schritt

O-ashi	großer Schritt
Shikko	Kniegehen
Suri-ashi	gleitender Schritt
Tai-sabaki	Körperdrehung
Tenkan	Methode um der Angriffsbewegung durch Drehung zu entgehen
Tenkan-ashi	Schrittdrehung
Tobi-ashi	fliegender Schritt
Tsugi-ashi	Fußgleiten (Fuß nachziehen)
Unsoku	Laufschule
Wari-ashi	sich anpassender Schritt
Yoko-aruki	seitliches Gehen

Standtechnik	
Japanisch	Deutsch
Dachi	Position
Dachi	Stellung
Hidari-dachi	seitliche Kampfstellung links
Hidari-gamae	linkes Bein vorne
Hidari-jigotai	Verteidigungsstellung links
Hidari-kokutsu-dachi	linke Rückwärtsstellung
Jigotai	Verteidigungsstellung im Judo
Kiba-dachi	seitliche Karatestellung
Kokutsu-dachi	Rückwärtsstellung
Ma-ai	harmonische Distanz
Ma-ai	optimaler erfolgsbestimmender Abstand
Mae-ashi	vorgestellter Fuß
Mae-ashi	vorderes Bein
Migi-dachi	seitliche Kampfstellung rechts
Migi-gamae	rechtes Bein vorne
Migi-jigotai	Verteidigungsstellung rechts
Migi-kokutsu-dachi	rechte Rückwärtsstellung
Shisei	Grundstellung
Shizen-tai	Normalstellung
Tachi	Stellung
Tachi	Position
Tachi-waza	Standtechnik
Zenkutsu-dachi	Angriffsstellung nach vorne

Übungstechniken	
Japanisch	Deutsch
Keiko-waza	Übungstechniken
Kakari-geiko	Üben (Angreifer und Verteidiger bestimmt)
Randori	Übungskampf ("lockeres" Kämpfen)
Shiai	Kampf
Tandoku-renshu	Üben ohne Partner
Uchi-komi	Eingänge üben ohne Wurf
Yako-soku-geiko	Üben ohne Widerstand

Wurftechniken

Japanisch	Deutsch
Goshi-Waza	Hüftwürfe
Hane-goshi	angesprungene Hüfte
Hane-maki-komi	angesprungenes Einrollen
Harai-goshi	Hüfte wegwischen
Koshi-guruma	Hüftrad
Koshi-waza	Hüfttechnik
O-goshi	große Hüfte
Soto-maki-komi	äußeres Einrollen
Tsuri-goshi	angehobene Hüfte
Tsuri-komi-goshi	angehobene Hüfte mit ziehen
Uki-goshi	flatternde Hüfte
Nage-Waza	Handwürfe
Gake	weghaken(Wurfausführung)
Kuzushi	Gleichgewicht brechen
Nage	Wurf oder Fall
Nage-waza	Wurftechnik
Tsukuri	Wurfvorbereitung
Ashi-Waza	Beinwürfe
Ashi-guruma	Beinrad
Ashi-waza	Fuß- / Beintechnik
De-ashi-barai	vorkommenden Fuß wegwischen
Harai-tsuri-komi-ashi	Fuß wegwischen mit anheben
Hiza-guruma	Knierad
Ko-soto-gake	kleines äußeres Weghaken
Ko-soto-gari	kleines äußeres Wegfegen
Ko-uchi-gake	kleines inneres Weghaken
Ko-uchi-gari	kleines inneres Wegfegen
Ko-uchi-makikomi	kleines inneres Mitfallen
O-guruma	großes Rad
O-soto-gake	großes äußeres Weghaken
O-soto-gari	großes äußeres Wegfegen
O-soto-guruma	großes äußeres Rad
O-uchi-gari	großes inneres Wegfegen
Okuri-ashi-barai	wegwischen des nachgezogenen Fußes
Sasae-tsuri-komi-ashi	Fuß blockieren mit anheben
Uchi-mata	Schenkelwurf
Sutemi-Waza	Selbstfaller / Opferwürfe
Mae-sutemi-waza	Selbstfalltechnik mit Bodenlage nach vorne
Sumi-gaeshi	Eck-Umwurf
Tomoe-nage	Kreiswurf
Ura-nage	Rückwärtswurf
Yoko-sutemi-waza	Selbstfalltechnik mit seitlicher Bodenlage
Tani-otoshi	Tal-Fall
Uki-waza	flatternde Technik
Yoko-gake	seitliches Weghaken
Yoko-guruma	seitliches Rad
Yoko-otoshi	seitliches Fallenlassen
Yoko-wakare	seitliches trennen

Te-waza	Handtechnik
Eri-seoi-nage	Rückenwurf mit Hand am Revers
Ippon-seoi-nage	einseitiger Rückenwurf
Kani-basami	Scherensprung
Kata-ashi-dori	Schulter-Fusswurf
Kata-guruma	Schulterrad
Kubi-nage	Halswurf
Kuchiki-daoshi	Körperrückstoss
Morote-gari	beidhändige Sichel
Morote-seoi-nage	beidhändiger Rückenwurf
Seoi-otoshi	Rücken nach unten ziehen
Sukui-nage	löffelnder Wurf
Sumi-otoshi	Eckfall
Tai-otoshi	Körper fallen lassen
Uki-otoshi	flatterndes Fallenlassen
Gonosen-Waza	Gegenwürfe
O Goshi - O goshi	Hüftwurf auf Hüftwurf
O soto gari - O soto gari	Große Außensichel auf große Außensichel

Würgetechnik	
Japanisch	Deutsch
Ashi-jime	Beinhalsschere
Gyaku-juji-jime	verkehrtes Kreuzwürgen
Hadaka-jime	nacktes Würgen
Kata-juji-jime	halbes / freies Kreuzwürgen
Kata-te-jime	einseitiges Würgen
Morote-jime	beidhändiges Würgen
Nami-juji-jime	normales Kreuzwürgen
Okuri-eri-jime	gleitendes Kragenwürgen
Sankaku-jime	Dreieckswürgen
Shime-waza	Würgetechnik
Sode-guruma-jime	Ärmel- / Rad-Würger
Tsuki-jime	Stosswürgen
Tsukomi-jime	Stosswürgen

Körperteile	
Japanisch	Deutsch
Ago	Kinn
Ashi	Bein
Ashi	Fuß
Atama	Kopf
Atama	Scheitel
Bikon	Nasenwurzel
Bikotsutan	Ende des Nasenbeins
Bisen	Nasenspitze
Boko	Harnblase
Chudan	mittlere Körperpartie
Dai-ichi-senkishi-kansetsu	Grundgelenk der großen Zehe
Denko	rechte und linke Körpervorderseite (Flanken)

Denko-mitsuatori	6. und 9. Rückenwirbelknochen
Dokko	Stelle zwischen Ohr und Unterkiefer
Empi	Ellenbogen
Fukukoso	Brustmitte beim Solarplexus
Gaichodo	Äußerer Gehörgang
Gedan	untere Körperpartie
Getsui	Bereich unterhalb der Rippen
Goshi	Hüfte
Hana	Nase
Hara	Mitte des Menschen
Hara	Bauch
Hara	Kraftzentrum
Heso	Nabel
Hiji	Ellenbogen
Hitai	Stirn
Hiza	Knie
Ho	Backe
Inazuma	Stelle des Bauches unterhalb des rechten Rippenbogens
Iryuki	Kinnspitze
Jida-kasenka	untere Ohrmuschelvertiefung
Jinzo	Nieren
Jodan	obere Körperpartie
Jogaku-shiso-tokki	Oberkiefer
Kagato	Ferse
Kakuto	Handwurzel-Gelenk
Kansetsu	Gelenk
Kashira	Haupt
Kasumi	Schläfe
Kata	Schulter
Keikotsu-gaisokumen	vordere Schienbeinseite
Keikotsu-naisokumen	innere Schienbeinseite
Ken	Faust
Kirishita	unterhalb der Rippen
Koken	Handgelenk
Kome-kami	Schläfe
Komura	Wade
Koshi	Hüfte
Koto	Kehlkopf
Kubi	Nacken
Kyo-kotsu	Brustbein
Kyo-kotsu-kenjo-tokko	schwertförmiger Ausläufer des Brustbeins
Kyo-sekitsui-dai-kyoku	große Brust-Rückgrat-Wölbung
Mata	Oberschenkel
Me	Auge
Mimi	Ohr
Mune	Brust
Myojo	unterhalb des Nabels
Ninchu	unterhalb der Nase
Nodo	Kehle

Rokutai	ungedeckte Rippen
Sak-kotsu	Schlüsselbein
Sak-kotsu-joka	obere Schlüsselbeinvertiefung
Se	Rücken
Seika-tanden	Magen
Seiken	die Vorderfaust
Seoi	Rücken
Shakotsu	Ellenbogenknochen
Shakotsu-shinkei	Innenseite des Ellenbogens
Shakotsu-shinkei-nito-kinko	Mittelteil der Nervengefäßsehnen des Armes
Shaku-taku	Stelle unter der Achselhöhle
Shinsenbu	Gegend der Herzspitze
Shitai	Körperteile
Shotei	Handballen
Shuto	Handaussenkante
Sokei-domyaku	Halsschlagader
Sokuto	Fußkante
Suigetsu	Solarplexus
Sumi	Kniekehle
Tai	Körper
Tanden	Körperschwerpunkt
Te	Hand
Te-kansetsu	Handgelenk
Tekubi	Handgelenk
Tendo	bestimmte Stelle am Kopf (Bregma)
Tsuki-kage	Stelle des Bauches unterhalb des linken Rippenbogens
Tsuri-gane	Hoden
Ude	Arm
Ura	Rücken
Uraken	Handrücken
Uto	Naht zwischen Stirn- und Nasenbein
Wakibara	Körperseite
Yoko-para	Weichen am Oberschenkel
Yotsui-daika	große Lendenrückgratvertiefung

Schlagtechniken mit den Händen	
Japanisch	Deutsch
zuki	stoßen
Gyaku-zuki	Langer gerader Fauststoß
Oi-zuki	Kurzer gerader Fauststoß, im Vorwärtsgehen
Mawashi-zuki	Schwinger, halbkreisförmiger Fauststoß
Age-zuki	Haken, Aufsteigender Fauststoß nach oben

uchi	schlagen
Empi-uchi	Ellbogenschlag
Uraken-uchi	Fausrückenschlag
Shuto-uchi	Handkantenschlag der Kleinfingerseite
Haito-uchi	Handkantenschlag der Daumenseite
Shotei-uchi	Handballenschlag
Ude-uchi	Unterarmschlag

Schlagtechniken mit den Füßen	
Japanisch	Deutsch
geri	treten / stoßen
Mae-geri	Gerader Vorwärtsfußstoß mit Ballen
Kin-geri	Gerader Vorwärtsfußstoß mit Rist
Mawashi-geri	Halbkreisfußstoß
Yoko-geri	Seitlicher Fußstoß
Hiza-geri	Kniestoß
Ushiro-geri	Rückwärtiger Fußstoß

Festhaltetechnik	
Japanisch	Deutsch
Kesa Gatame	Schärpenschlüssel – Haltegriff
Kata Gatame	Schulterschärpe – Haltegriff
Osae Ude Gatame	Armfixierung
Uchi Kannuki Gatame	Innere Armriegel-Fixierung
Ude Hishigi Gatame	Armstreckfixierung

Japanisch	Deutsch
HIDARI	links
MIGI	rechts