

Jūdō



Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	2
Geschichte.....	5
Facetten des Jūdō.....	8
Wurfphasen.....	9
Kata.....	10
Randori.....	12
Shiai.....	13
Dōjō.....	14
Dōjokun.....	15
Shitei.....	17
Deshi.....	17
Sensei.....	17
Mondo.....	19
Dao.....	19
Die Graduierungen.....	19
Sinn der Prüfungen.....	20
Die Prüfungsbeurteilung.....	21
Leiterausbildung.....	22
Technikkategorien.....	23
Bemerkungen zum Prüfungsprogramm.....	24
Rotes Abzeichen.....	25
Halbgelb-Gurt.....	27
Gelbgurt – Go Kyū.....	29
Halborange-Gurt.....	31
Orangegurt – Yon Kyū.....	33
Halbgrün-Gurt.....	35
Grüngurt – San Kyū.....	37
Halbblau-Gurt.....	40
Blaugurt – Ni Kyū.....	43
Braungurt – Ik Kyū.....	46
Dan-Prüfungen.....	51
Begriffe.....	52
Abbildungsverzeichnis.....	59
Quellen.....	59

© by andré hürlimann

2

Rotes Abzeichen

Das Rote Abzeichen ist die erste Prüfung für Anfänger im Kindertraining. Und dient als Vorbereitung auf den halbgelben Gurt

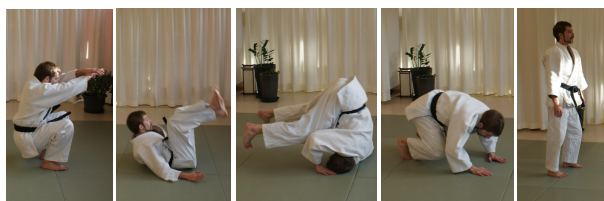
Ukemi Waza (Falltechniken)	Mae Mawari Ukemi
	Ushiro Ukemi
	Yoko Ukemi
Nage Waza (Wurftechniken)	O Soto Otoshi
	Uki Goshi
Katame Waza (Kontrolltechniken)	Yoko Shiho Gatame
Allgemeines / zusätzliche Begriffe	Reiho
	Mokusō
	Hygiene im Dōjō

Ukemi Waza 受身技 (Falltechniken)

Mae Mawari Ukemi 前周受身 (rollen vorwärts)



Ushiro Ukemi 後ろ受身 (rückwärts fallen)



© by andré hürlimann

25

kata guruma	肩車	Schulter Rad
kata ha jime	片羽絞	Ein seitiges Flügel Würgen
kata juji jime	片十字絞	Einseitiges, kreuzweises Würgen
kata te jime	片手絞	Einhändiges Würgen
katame no kata	固の形	Form der Kontrolle
katame waza	固技	Kontrolltechnik
katame, innerhalb eines Wortes "gata-me"	固	Hart, Kontrolliert
kesa	袈裟	Scherpe, Stola
kihon	基本	Grundschule (Basis, Prinzip)
kime	極	Entscheidung,
kime no kata	極の形	Form der Entscheidung
kito ryū	起倒流	Schule des Aufstehens und Fallens (alter Ju-Jit-su Stil)
ko	小	klein
ko soto gake	小外掛	kleines äusseres weghaken
ko soto gari	小外刈	Kleines äusseres Sicheln
ko uchi gari	小内刈	Kleines inneres Sicheln
kōdōkan	講道館	Lehrhalle des Weges
kōdōkan goshin jitsu	講道館護身術	5 Gruppen der Verteidigung des Kōdōkan
kohakujiai	紅白試合	Rot-Weiss-Wettkampf
komi	込	Beladen
koshi (innerhalb eines Wortes "goshi")	腰	Hüfte
koshi guruma	腰車	Hüft Rad
koshi waza	腰技	Hüft Technik
koshiki no kata	古式の形	Antike Form
kuchiki	朽木	Morscher Baum
kuchiki taoshi	朽木倒	Morscher Baum fällen
kumi	組み	Packen
kumi kata	組み版	Griff fassen, Grifftechnik
kuzure	崩	Variante (gescheitert)
kuzure kesa gatame	崩袈裟固	Variante Scherpen Kontrolle
kuzushi	崩し	Gleichgewicht brechen (Zusammenbruch, Einsturz)
kyo	共	Gemeinsam
kyoshi	教士	Lehrperson
Kyū	九	neunter
kyū	級	Klasse
ma sutemi waza	真捨身技	gerade Opfertechniken
ma, auch "shin"	真	Wahrheit
mae	前	Vorne / Vorwärts
mae mawari ukemi	前周受身	Vorwärts, rundes Fallen
makikomi	巻込	Einrollen
matte	股	Oberschenkel
matte	待て	Warten
mawari	周	Rund

© by andré hürlimann

54