

Glossar japanische Begriffe aus dem JU JUTSU etc.

Fachsprache im Ju Jutsu japanisch ausdrücken

Um sich international in den Kampfkünsten unterhalten zu können greifen wir auf die original japanischen

Ausdrücke zurück und sollten diese auch verstehen.

Die Betonung

Alle Silben werden im Japanischen gleich stark betont. Die Selbstlaute (a, e, i, o, u) werden einzeln

ausgesprochen. Jedoch unterscheidet man zwischen langen und kurzen Selbstlauten. Treffen zwei

Selbstlaute aufeinander werden sie getrennt ausgesprochen, z.B. Osae = Osa-e, oder Mae-geri = Ma-e-geri.

Die Mitlaute werden wie geschrieben ausgesprochen.

Ausnahmen:

sh = sch (ashi, sprich "aschi"), z = s (waza, sprich "wasa"), ch = tsch (uchi, sprich "utschi"), s = ß (soto, sprich "ßoto"), y = j (yoko, sprich "joko"), j = djsch (Jiu, sprich "djschu").

Wortzusammensetzungen

Oft verändert sich bei Wortzusammensetzungen der erste Buchstabe des zweiten oder dritten Wortes. z.B.

sagt man nicht Goshi-nage sondern Koshi-nage, jedoch Uki.goshi. Auch bei z.B. De-ashi-harai ändert sich

das "h" zum "b" also De-ashi-barai. Nur am Wortanfang steht ein "H" also Harai-goshi und nicht Barai-goshi.

Schreibt man den Tsuki am Wortanfang mit "Ts", verändert er sich in der Wortkombination zum Oi-zuki, also

zum "z". Aus dem Buchstaben "T" am Wortanfang wird der Buchstabe "d" in der Wortmitte. Techniken lassen

schon am Namen erkennen, was sie zeigen. Z.B. Uchi-kaiten-nage bedeutet "innen-Schleuder-werfen", oder

Soto-ude-uke "außen-Ärmel-abwehren".

Die Mehrzahlbildung

Im Japanischen werden die Mehrzahlen nicht wie bei uns mit einem Endungs-"s" angezeigt (also es heißt

nicht Jiu Jitsu Ka´s oder Gi´s oder Samurai´s), sondern man sagt die entsprechende Menge dazu (also "viele

Jiu Jitsu Ka oder "drei Gi" oder "tausend Samurai").

Die Familiennamen

Familiennamen stehen am Anfang, wie z.B. "Baelz, Prof.Dr.med. Erwin Otto Eduard von", "Funakoshi,

Gichin", "Kano, Prof. Baron Jigoro" oder "Fleck, Prof. Julius".

Der japanische Akzent

Der japanische Akzent wird melodisch und ist daher nur schwach hörbar. Wörter und Silben sollte man

gleichmäßig aussprechen und betonen, z.B. To-kyo oder Ai-ki-do. Manchmal wird das "u" kaum betont oder

komplett verschluckt z.B. bei Oi-zuki spricht man O-i-z´ki, bei Sumo sagt man S´mo.

A

AI = Liebe, Harmonie
AGE = heben, nach oben
ARASHI = Sturm
ARIGATO = danke
ASAHI = aufgehende Sonne
ASHI = Bein, Fuss
ATAMA = Kopf, Scheitel
ATE = Schlag
ATEMI = Schläge, Stösse
AYUMI = Schritt, laufen
AYUMI-ASHI = einfacher Gleitschritt

B

BARAI = wischen, fegen
BASAMI = Schere
BO = Stock (ca.180cm)
BOKKEN = Holzschwert
BUDO = Oberbegriff aller asiatischen Kriegskünste
BUJIN = Kämpfer, Krieger
BUSHIDO = Ehrenkodex der Samurai

C

CHA = braun
CHIKARA = Kraft
CHOKUNIN = Ehrenbezeichnung, höchster jap. Rang für Freunde
CHUDAN = mittlere Körperpartie
CHUGAERI = Rolle vorwärts
CHUSEN = Los, auslösen

D

DACHI = Stellung, Position
DAI SENSEI = großer Meister, ehrerbietige Anrede für 10. DAN
DAN = Meistergrad
DANRYOKU = Elastizität, Spannkraft
DE = vorstellen, vorschieben
DAESHI = Lernender, Student
DO = Weg, Prinzip, Lehre, Methode
DOJO = Trainingslokal
DOZO = bitte

E

EBI = Krebs, Hummer
EMPI = Ellenbogen
ERI = Kragen, Revers

F

FUDO = Kraft

FUMI = Treten

FUSEGI = Verteidigung

G

GAESHI = gegen, Gegengriff

GAKE = weghaken

GARAMI = einrollen

GARI = sicheln fegen

GATAME = kontrollieren, halten

GEDAN = untere Körperpartie

GEIKO = Übung

GERI = Fusstritt

GI = Trainingsbekleidung

GO = 5, nach, später

GOKYU = 5 Gruppen, Serien

GOSHI = Hüfte

GOSHIN = Selbstverteidigung

GURUMA = Rad

GYAKU = verkehrt, umgekehrt

H

HACHI = 8

HACHIMAN = shintoistischer Kriegsgott

HADAKA = nackt, bloss

HAISHU = Handrücken

HAISOKU = Fussrist

HAITO = Handinnenkante

HAJIME = Anfangen "kämpft"

HAKAMA = Hosenrock (Aikido)

HANBO = halber Stock (ca.90cm)

HANE = Flügel, springen, Feder

HANGETSU = Halbmond

HANSHI = Lehrer, Meister von hohem Rang, vorbildlicher Mensch

HANTEI = Entscheidung, Ergebnis

HARA = Unterbauch, Körpermitte

HARAI = wischen, fegen

HASAMI = zwischenhalten

HENKA = Variation, Wechsel

HIDARI = links

HIKI-WAKE = Unentschieden, Balance

HIJI = Ellenbogen

HISHIGI = gestreckt, biegen

HIZA = Knie

HON = fundamental, Basis, Grund

I

ICHI = 1
ICHIBYOSHI = In einem Atemzug
IDORI = sitzend
IPPON = ein voller Punkt, einseitig
IRIMI = mit dem Körper eindrehen
IKKYO = 1. Form (Aikido)

J

JIGO = Abwehr
JIGOTAI = Verteidigungsstellung
JIKAN = Zeit
JIME = würgen
JIU JITSU = sanfte Kunst, Kunstgriff, Prinzip, Technik
JODAN = obere Körperpartie bzw. Sammelbegriff für Meister vom 1. bis 5. DAN
JOSEKI = obere Seite im Dojo u. Ehrenplatz für den Lehrer
JU (JIU) = sanft, nachgiebig, 10
JUJI = gekreuzt, überkreuz

K

KAGATO = Ferse
KAGI = Hacken
KAISETSU = Erklärung
KAKAE = umarmen, mit einem Arm
KAKE = Wurfausführung
KAMAE = Haltung, Stellung
KAMI = oben, das Obere
KAMIZA = Göttersitz, Ehrenplatz und Residenz des Hausherrn
KANI = Krebs (wie ein Krebs würgen)
KANSETSU = Gelenk, Hebel
KANUKI = quer
KARA = leer
KASUMI = Schläfe
KASHIRA = Haupt, oben, hoch, Kopf
KATA = Form, Schulter, Art
KATAME = kontrollieren, halten
KATAHA = Flügel
KATANA = japanisches Schwert
KATATE = einhändig
KEAGE = geschnappter Tritt
KEIKO = Übung
KEKOMI = gestossener Tritt
KEN = Faust, Schwert, Waffe
KENDO = japanischer Schwertkampf
KENSU = in den Armen hängenlassen
KI = universale geistige - seelische Kraft
KIAI = Kampfschrei
KIBA = Reiter
KIHAKU = Kampfgeist

KIHON = Grundform
KIME = Endstellung, Aufprall
KIMONO = japanische Kleidung
KIO = Prinzip, Gruppe, Stufe
KIRI = spalten, schneiden
KISSAKI = Schwertspitze
KO = klein, das kleinere
KODANSHA = Sammelbegriff für Meister ab dem 6. DAN
KODOKAN = Judoschule in Tokio
KOHAI = Junior, der Jüngste, der Auszubildende
KOKEN = Handgelenk, Handrücken
KOKUZU = rückwärts
KOKYO = Strom geistig-seelischen Kraft
KOMI = innen, drinnen, drehen
KOSA = Überkreuz
KOSHI = Hüfte, Seite
KU = 9
KUATSU = Fernöstliche erste Hilfe
KUBI = Nacken, Hals
KUMI = nehmen, ergreifen
KUMITE = freier Partnerkampf
KUZURE = Variante
KUZUSHI = Gleichgewicht stören
KYO = Gruppe
KYU = Schülergrad, Bogen
KYUDO = Bogenschiessen(Bogenweg)

M

MA= gerade
MAAI = Distanz, Abstand,
MAE =Distanzbeherrschung
MAKI = vorwärts, nach vorne
MAKIKOMI = aufrollen, einrollen
MAKIWARA = Schlagpfosten
MATA = Oberschenkel
MATE = "warten"
MAWASHI = Halbkreis
MAWATE = Kehrt, Wendung
METSUKE = Wahrnehmen
MIGI = rechts
MOCHI = festhalten mit den Armen
MOKUSO = konzentrieren
MOROTE = beidhändig, verstärkt
MUDANSHA = Lernender, Träger eines Kyu-Grades
MUNE = Brust

N

NAGASHI = Fegen, wegwischen, fließend

NAGE = Wurf, werfen, fallen

NAMI = normal

NAMANE = Schräg

NARABI = Seite an Seite

NE = liegend, am Boden

NI = 2

NIKYO = 2. Form (Aikido)

NO = von, des, der, nach

NUKITE = Fingerspitzenstoss

O

O = gross

OBI = Gürtel

OIE = gleichseitig

OKURI = beide, zwei

OMOTE = Vorderseite, einander, zugewandt

OSAE = Haltegriff

OHTEN = drehen, auf der Seite

O SENSEI = großer Meister, Ehrentitel für die Begründer der Budosportarten

OTOSHI = fallen lassen, nach unten ziehen

R

RANDORI = locker

REI = Übungskampf

REN = Gruss, verbeugen

RENRAKU = abwechselnd

RENSHI = „der Geübte“ erster Lehrtitel

RENZOKU = verbinden, kombinieren

RITSU-REI = fortfahren

ROKU = Gruss im Stehen

ROSHI = alter Meister, Ehrentitel für einen Menschen mit tiefer Zen-Erfahrung (bud. Glaube)

RYO = Beide

S

SABAKI = locker = drehen

SAMURAI = japanischer Ritter

SAMBON = dreimaliger

SAN = 3, Herr od. Frau hinter dem Namen

SANKAKU = Dreieck

SANKYO = 3. Form (Aikido)

SASAE = blockieren, stützen

SATORI = Erleuchtung

SAYA = Scheide

SEI = Ruhe, Inaktivität

SEIKEN = die Vorderfaust

SEKI = Sitz, Sitzplatz
SEIZA = mit geradem Rücken auf den Fersen sitzen
SEMPAI = der Ältere, der höher graduierte, der Erfahrene
SEN = positiv
SEN-NO-SEN = höchste Form der Initiative
SENSEI = Meister, Lehrer
SEOI = Rücken, auf den Rücken
SEPPUKU = ritueller Selbstmord
SHI = 4
SHIAI = Kampf
SHIAJO = Kampffläche
SHIDO = Unterweiser, Leiter, Führer
SHIDOIN = Leiter, Führer, Vorbild
SHIHAN = Grossmeister
SHIHO = Vierpunkt
SHIKKO = Bewegung in den Knien
SHIMOSEKI = untere Seite im Dojo, Platz für Schüler (gegenüber Kamiza)
SHINAI = Bambus - Fechtstock
SHINSHA = Anfänger, Schüler
SHINTAI = aufrecht vor- & rückwärts schreiten
SHISEI = Haltung, Stellung
SHIZENTAI = Normalstellung
SHO = Offene Hand, Handfläche
SHOGUN = Militärbefehlshaber Japans
SHOMEN = vorne, Front,
SHOTEI = Handwurzel, Handballen
SHUTO = Handaussenkante
SHICHI = 7
SODE = Ärmel
SOKUTO = Fusskante
SOTO = aussen, auswärts

S

SUIGETSU = Solarplexus
SUKUI = Löffel, Schaufel
SUMI = Winkel, Ecke
SUMO = japanisches Ringen
SUTEMI = opfern der aufrechten Lage

T

TACHI = aufrecht, stehend
TAI = Körper, Abwarten
TANDEN = Körperschwerpunkt
TANI = Tal
TANTO = Dolch
TATAMI = Judomatte
TATE = gerade, der Länge nach
TE = Hand

TEKUBI = Handgelenk, Puls
TENKAN = kreisförmige Bewegung
TESSEN = Stock ca.30cm lang, 1cm Ø
TETSUI = Hammerfaust, Eisenfaust
TOBI = Sprung
TOMOE = Bogen, Kreis
TORI = Abwehrender, ausübender
T
TSUBA = Handschutz am Schwert
TSUKA = Schwertgriff
TSUKURI = Wurfvorbereitung
TSURI = aufheben

U

UCHI = innen, federnder Schlag
UCHI-DESHI = persönlicher Schüler des Meisters
UDE = Arm
UKE = Angreifer, Hinnehmender,
UKEMI = fallen
UKI = flatternd
URA = Rücken, Gegenteil
URAKEN = Fastrücken
USHIRO = rückwärts, von hinten
UTO = Nasenbeinansatz
UTSURI = wechselnd, umgekehrt

W

WAKARE = sich trennen, reißen
WAKA SENSEI = Sohn des Sensei
WAKAZASHI = japanisches Kurzschwert
WAKIBARA = Körperseite
WAZA = Technik, Kunst
WAZARI = halber Punkt

Y

YAMA = Berg
YAME = Stop, lösen, Ende
YOI = Bereitschaft
YOKO = Seite, seitlich
YONKYO = 4. Form (Aikido)
YOSEKI = Ehrenplatz
YUDANSHA = Kampfsportmeister, Träger eines DAN-Grades
YUMI = Bogen

Z

ZA = Sitzen, Platz
ZAHO = Konzentrationssitz
ZANSHIN = Entspannte Wachsamkeit

ZAREI = Gruss im Knien
ZA-SEKI = SEKI = Sitz, Sitzplatz
ZA-ZEN = Konzentrationssitz
ZEN = buddhistischer Glaube
ZENKUZU = vorwärts
ZORI = Budo-Sandalen

Jiu Jitsu Technik- Glossar

Allgemeines

Aikido Körper und Geist Harmonie
Ayumi ashi normales schreiten
Budo Oberbegriff der japanischen Kampfkünste
Bushido Ehrenkodex des Samurai
Dan Meistergrad
Dojo Trainingslokal
Do Weg, Prinzip, Lehre
Geiko Uebung
Geri Tritt
Gyaku verkehrt
Hakama Hosenrock (Aikido)
Hidori links
Jigoro Kano Gründer des Judo
Ju Jutsu die sanfte Kunst
Ju-Jutsuka Ausübender des Jiu Jitsu
Judo der sanfte Weg
Judoka Ausübender des Judo
Judogi Trainingsanzug
Karate die leeren Hände
Kiai Kampfschrei
Kumite Uebung am Partner
Kodokan International Hauptquartier in Japan
Kyu Schüler
Mate Griff lösen, warten
Mae vorwärts, nach vorne
Migi rechts
Mokuso konzentrieren
Obi Gurt
Rei Gruss
Ritsurei Gruss im Stehen
Sabaki drehen
Sensei Meister, Trainer
Shiai Kampf
Shintai aufrecht vor- und rückwärts schreiten
Sore made alles ist aus
Tatami Matten
Tsugi ashi Nachstellschritt
Tori Ausübender
Uke Hinnehmender

Ukemi fallen
Yame lösen
Zarei Gruss im Sitzen
Zori Sandalen

Körperbezeichnungen

Atama Kopf
Ashi Fuss / Bein
Empi Ellenbogen
Hara Bauch, Mitte
Hiza Knie
Kagato Ferse
Koshi Hüfte
Kubi Hals
Mata Schenkel
Tai Körper
Te Hand
Tekubi Handgelenk
Ude Arm
Ura Rücken, Gegenteil
Uto Naht zwischen Stirn und Nasenbein

Judobegriffe

Barai wischen, fegen
Basami Schere
De vorstellen, verschieben
Eri Kragen, Revers
Gaeshi gegen, Gegenangriff
Gake weghaken
Garami einrollen
Gatame kontrollieren
Gesa Schärpe
Guruma Rad
Hadaka nackt, bloss
Hane springen, Flügel
Hantei Entscheid, Ergebniss
Hon Fundamental, Basis
Ippon ein voller Punkt, einseitig
Jime würgen
Kake Wurfausübung
Kami das Obere, oben
Kani Krebs
Kansetsu Hebel, Gelenk
Komi innen, drehen
Kumi Kata Griff fassen
Kuzushi Gleichgewicht
Kuzure Variante
Ma gerade
Maki auf- einrollen

Morote beidhändig
Nage Fall
Nami normal
Ne liegend am Boden
Okuri die beiden zusammen
Osae waza Haltegriff Technik
Otoshi fallen lassen
Randori freies üben
Renraku verbinden, kombinieren
Sankaku Dreieck
Sasae blockieren
Shiho Vierpunkt
Shime würgen
Soto aussen
Sukui Löffel, Schaufel
Sumi Winkel
Sutemi Opfern der aufrechten Körperhaltung

Tachi aufrecht, stehend
Tani Tal
Tate gerade, der Länge nach Bogen, Kreis
Tomoe Bogen, Kreis
Tsukuri Wurfvorbereitung
Tsuri aufheben
Tsuri komi ziehen und anheben
Uchi innen
Uchi komi Eingänge ohne Wurf
Uki flatternd
Ushiro von hinten, rückwärts
Wakare sich trennen, reissen
Waza Technik, Kunst
Yoko seitlich
Uebersicht der Techniken
Ashi waza Fuss Technik
Atemi waza Schlagtechnik
Kaeshi waza Gegenwurftechnik
Kanetsu waza Hebeltechnik
Katame waza Kontrolltechnik
Koshi waza Hüfttechnik
Nage waza Wurftechnik
Ne waza Bodentechnik
Osae waza Haltetechnik
Renraku waza Kombinationstechnik
Shime waza Würgetechnik
Tachi waza Standtechnik
Te waza Handtechnik
Tokui waza Spezialtechnik
Hebeltechniken

Ude garami Arm einrollen
Ude gatame Armkontrollen
Ude hishigi ashi gatame Armbiegen durch Fusskontrolle
Ude hishigi hara gatame Armbiegen durch Bauchkontrolle
Ude hishigi hiza gatame Armbiegen durch Kniekontrolle
Ude hishigi sankaku gatame Armbiegen durch Dreieckskontrolle
Ude hishigi te gatame Armbiegen durch Handkontrolle
Ude hishigi ude gatame Armbiegen durch Armkontrolle

Würgetechniken

Gyaku juji jime verkehrtes Kreuzwürgen
Hadaka jime nacktes Würgen
Kata juji jime halbes Kreuzwürgen
Kata te jime einseitiges Würgen
Nami juji jime normales Kreuzwürgen
Okuri eri jime gleitendes Kragenwürgen
Riote jime beidhändiges Würgen
Sankaku jime Dreieckswürgen
Sode guruma jime Aermel /Rad-Würgen
Tsuki jime Stoss Würgen
Tsukomi jime Stoss Würgen

Grundstellungen

Tachi / Dachi Stellung, Position
Jigotai Verteidigungsstellung
Kiba dachi seitliche Karatestellung
Kokotsu dachi Rückwärtsstellung
Shizentai Normalstellung
Zenkutsu dachi Angriffsstellung

Wurftechniken

Da ashi barai Fuss wegwischen
Hane goshian gesprungene Hüfte
Harai goshi Hüfte wegwischen
Harai tsuri komi ashi Fuss wegwischen mit anheben
Hane maki komi angesprungenes Einrollen
Hiza guruma Knierad
Kata ashi dori Schulter Fusswurf
Kata guruma Schulterrad
Ko soto gake kleines äusseres Weghacken
Ko soto gari kleines äusseres Wegfegen
Ko uchi gari kleines inneres Wegfegen
Koshi guruma Hüftrad
Morote gari beidhändige Sichel
O goshi grosses Hüftrad
O guruma grosses Rad
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
Seoi nage Rückenwurf
Soto maki komi äusseres Einrollen
Sukui nage löffelnder Wurf
Sumi gaeshi Eck Umwurf
Sumi otoshi Eckfall
Tai otoshi Körper fallenlassen
Tani otoshi Tal-Fall
Tomoe nage Kreiswurf
Tsuri goshi angehobene Hüfte
Tsuri komi goshi angehobene Hüfte mit ziehen
Uchi mata Schenkelwurf
Uki goshi flatternde Hüfte
Uki otoshi flatterndes Fallenlassen
Uki waza flatternde Technik
Uki nage Rückwärtswurf
Ushiro goshi hintere Hüfte
Utsuri goshi versetzte Hüfte
Yoko gake seitliches Weghaken
Yoko guruma seitliches Rad
Yoko otoshi seitliches Fallenlassen
Yoko wakare seitliches Trennen
Haltetechiken
Kesa gatame Schärpenkontrolle
Kami sankaku gatame obere Dreieckskontrolle
Kami shiho gatame obere Vierpunktkontrolle
Kata gatame Schulterkontrolle
Kuzure kesa gatame Variante Schärpen Kontrolle
Tate shiho gatame längsweise Vierpunktkontrolle
Yoko shiho gatame seitliche Vierpunktkontrolle

Aikidotechniken

Kote gaeshi Handgelenk-Drehwurf
Kote hineri Handdrehhebel-Haltegriff
Kote mawashi Armdrehhebel-Haltegriff
Shiho nage Schwertwurf
Shikko Bewegung in den Knien

Karatetechniken

Age uki Block mit äusserem Unterarm nach oben
Chudan mittlere Körperpartie
Empi uchi Ellbogenschlag
Fumi komi Stampftritt
Gedan untere Körperpartie
Gedan barai Abwehr nach unten
Gyaku zuki gleichzeitig verkehrter Fauststoss
Haito uchi Handkantenschlag
Hiza geri Knietritt
Juji uke Kreublock

Jodan obere Körperpartie
Kagato geri Fersentritt
Kin geri Fusstritt mit Rist
Mae geri Fusstritt mit Fussballen
Mae tobi geri gerader Fusstritt im Sprung
Mawashi geri Halbkreis Fusstritt
Mawashi zuki Halbkreisfauststoss
Nukite Fingerspitzenstoss
Oie zuki gerader gleichzeitiger Fauststoss
Shuto uchi Handkantenschlag
Shuto uke Handkantenschlag Abwehr
Soto uke Abwehr mit äusserem Rand des Unterarmes
Tate zuki Fauststoss mit senkrechter Faust
Tsuki Stoss
Tsuki waza Karate Stosstechniken
Uchi uke Abwehr mit innerem Rand des Unterarmes
Ura zuki Fauststoss mit Handrücken
Ushiro geri Rückwärts-Fustritt
Yoko tobi geri seitlicher Fusstritt mit Sprung
Falltechniken
Mae ukemi Rolle / Sturz vorwärts
Yoko ukemi Rolle / Sturz seitwärts
Ushiro ukemi Rolle / Sturz rückwärts
Chuga eri Rolle vorwärts mit liegenbleiben
O chuga eri grosse Rolle vorwärts