

| Japanisch | Deutsch | Internationale Abkürzung |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------|
| A | | |
| Age | heben, hochheben, anheben | |
| Age Oshi | Kinn | |
| Aikido | Der Weg zur Harmonie der Kräfte | |
| Aka Obi | roter Gürtel | |
| Aoiro Obi | blauer Gürtel | |
| Arashi | Sturm | |
| Ashi | Fuß, Bein | |
| Ashi Garami | Beinbeugehebel | AGR |
| Ashi Gatame | Beinstreckhebel | |
| Ashi Guruma | Beinrad | AGU |
| Ashi Hishigi | Fußstreckhebel | |
| Ashi Kijiki | Fußhebel | |
| Ashi Uchi Mata | Innenschenkelwurf (Fußansatz) | |
| Ashi Waza | Gruppe der Fuß- und Beintechniken | |
| Awasete | zusammen | |
| Ayumi Ashi | einfaches gehen | |
| B | | |
| Banzai | Ausruf: "Hurra", "Hoch" | |
| Barai | fegen | |
| Basami | Schere, scheren, kreutzen | |
| Budo | Oberbegriff der Kampfkünste | |
| C | | |
| Cha Obi | brauner Gürtel | |
| Chikara | Kraft | |
| Chikara Kurabe | Wettkampf der Kräfte | |
| Choshi | Stimmung, Harmonie, Takt | |
| Chugaeri | Rolle vorwärts, sich überschlagen | |

| | | |
|----------------------|---|------------|
| Chui | Bestrafung, Verwarnung | |
| Chusen | das Los, auslösen | |
| D | | |
| Dachi | Stellung, Position | |
| Daidairo Obi | oranger Gürtel | |
| Daki | greifen, umarmen | |
| Daki Age | Ausheben | |
| Daki Sutemi | Opfern durch umarmen | |
| Daki Wakare | Umarmungsriß | DWK |
| Dan | Stufe, Treppe, Grad | |
| Danryoku | Elastität, Spannkraft | |
| Daoshi | umwerfen, umstoßen, umkippen | |
| De | vorwärts, vorstellen, nach vorne | |
| De Ashi Barai | Fußfegewurf | DAB |
| Do | der Weg | |
| Do Jime | Beinschere | DOJ |
| Dojo | Judohalle, Ort des Weges | |
| Dori | nehmen, ergreifen, fangen | |
| E | | |
| Ebi | Krabbe, Krebs | |
| Ebi Jime | Krebswürge | |
| Eri | Kragen | |
| Eri Jime | Kragenwürge | |
| Eri Seoi Nage | Jackenkragen Schulter werfen | |
| F | | |
| Fu Antai | Nichtgleichgewicht, labil, instabil | |
| Fusegi | Verteidigung, Abwehr | |
| Fusegi Gachi | Gruppe der Abwehrgriffe | |
| Fusen Gachi | Sieg durch Nichtantreten des Gegners | |

| | | |
|--------------------------|---|------------|
| G | | |
| Gachi | gewinnen, siegen | |
| Gaeshi | Gegenangriff | |
| Gake | einhängen, einhaken | |
| Ganseki Otoshi | Schaukelwurf | |
| Garami | drehen, gedreht, gebeugt | |
| Gari | sicheln | |
| Gatame | festhalten, unbeweglich machen | |
| Gatame Waza | Gruppe der Haltetechniken | |
| Geiko | Übung | |
| Gi (Ki) | Kurzform für Anzug | |
| Gokyo No Kaisetsu | Lehrsystem des Kodokan (5 Gruppen) | |
| Gonosen | kontern | |
| Gonosen No Kata | Gruppe der Gegenwürfe | |
| Goshi | Hüfte | |
| Goshin | Selbstverteidigung | |
| Guruma | Rad | |
| Gyaku | umgekehrt | |
| Gyaku Juji Jime | umgekehrtes Kreuzwürgen | GJJ |
| H | | |
| Hadaka | frei, nackt | |
| Hadaka Jime | freies Würgen ohne Jacke | HAD |
| Hajime | Beginnt, beginnen | |
| Hane | Sprung, springen | |
| Hane Goshi | springende Hüfte | HNG |
| Hane Goshi Gaeshi | Springhüftkonterwurf | HGG |
| Hane Maki Komi | Springdrehwurf | HNM |
| Hansoku make | schwere Bestrafung, Disqualifikation | |
| Hantai | ich bitte um das Urteil | |

| | | |
|------------------------------|--|------------|
| Happo no kuzushi | Gleichgewichtsbrechung (8 Richtungen) | |
| Hara | die Mitte | |
| Harai | fegen | |
| Harai Goshi | fegene Hüfte | HRG |
| Harai Goshi Gaeshi | Hüftfegekonter | HGE |
| Harai Makikomi | Fegedrehwurf | HRM |
| Harai Tsuru Komi Ashi | fegendes, hebenes Bein | HTA |
| Hasami | Schere, scheren, kreuzen | |
| Hasami Gaeshi | Scherenwerfen | |
| Hasami Jime | Scherenwürge | |
| Henka Waza | veränderte Technik | |
| Hidari | links | |
| Hikiwake | unentschieden | |
| Hikkomi | nach unten ziehen | |
| Hikkomi Gaeshi | Eindrehgegenwurf | HKG |
| Hishigi | gestreckter Hebel | |
| Hiza | Knie | |
| Hiza Gatame | hebeln mit dem Knie | |
| Hiza Guruma | Knierad | HIZ |
| Hizamaki | Fortbewegung auf den Knien | |
| Hizi | Ellenbogen | |
| Hon | Grundform, Basis | |
| Hon Kesa Gatame | Schärpenhalte in der Grundform | |
| I | | |
| Ichi Dan | erster Meistergrad | |
| Idori | im knien ausgeführte Technik | |
| Iki Otoshi | Schwebebandzug | UOT |
| Ippon | Punkt, voller Punkt | |
| Ippon Seoi Nage | voller Schulterwurf | ISN |

| | | |
|--------------------------|------------------------------------|------------|
| Iri | einsteigen | |
| J | | |
| Jigo | Abwehr, Verteidigung | |
| Jigotai | Verteidigungsstellung | |
| Jikan | die Zeit | |
| Jime | würgen | |
| Joseki | Lehrerplatz, oberer Sitz | |
| Ju | nachgeben, sanft | |
| Ju Dan | zehnter Meistergrad | |
| Judo | der sanfte Weg | |
| Judogi | Judoanzug | |
| Judoka | Judokämpfer | |
| Juji | Kreuz, kreuzen | |
| Juji Gatame | Leistenstreckhebel | |
| Juji Jime | Kreuzwürgen | |
| K | | |
| Kachi | gewinnen, siegen | |
| Kaeshi | Gegenwurf | |
| Kaeshi Waza | Gruppe der Gegenwürfe | |
| Kagato | Hacken, Ferse | |
| Kagato Gaeshi | Fersenrückwerfen | |
| Kaisetsu | Kommentar, Lehrsystem | |
| Kakari Geiko | eine Form des Übungskampfes | |
| Kake | Endphase des Wurfes | |
| Kami | oberhalb, obenauf | |
| Kami Shiho Gatame | obere Viereckhalte | KSH |
| Kamiza | Ehrenplatz | |
| Kani Basami | Beinschere | KBA |
| Kannuki | Riegel, quer | |

| | | |
|-----------------------|--|------------|
| Kannuki Gatame | Querstreckhebel | |
| Kansetsu | Gelenk | |
| Kansetsu Waza | Gruppe der Hebeltechniken | |
| Kashira | Haupt, Kopf, oben auf | |
| Kata | Schulter, Form | |
| Kata Gatame | Schulterhalten | KAG |
| Kata Guruma | Schulterrad | KGU |
| Kata Ha Jime | hintere Schulterwürge | KHJ |
| Kata Juji Jime | einseitiges Kreuzwürgen | KJJ |
| Katame | festhalten, unbeweglich machen | |
| Katame No Kata | Form der Bodengriffe | |
| Katame Waza | Gruppe der Haltetechniken | |
| Katate Jime | Armschulterwürge | KTJ |
| Kawazu Gake | Einhänger | KWA |
| Kaweshi | spezieller Wurfeingang | |
| Keiko | Übung | |
| Keikoku | schwere Verwarnung | |
| Ken ken | springen, nachhüpfen | |
| Kensui | sich anhängen | |
| Kesa | Schärpe | |
| Kesa Gatame | Schärpenhalte | KEG |
| Kiai | Kampfschrei | |
| Kibisu Gaeshi | Fersenkonter | KIG |
| Kibo Dori | seitliche Stellung | |
| Kihon | Grundschule | |
| Kiuro Obi | gelber Gürtel | |
| Kiken Gachi | Sieg durch Verletzung oder Aufgabe | |
| Kime No Kata | Form der Selbstverteidigung | |
| Kinsa | kleiner Vorteil bei Hantaiwertungen | |

| | | |
|--------------------------|--|------------|
| Ko | klein | |
| Ko Soto Gake | kleines Außenhakeln | KSK |
| Ko Soto Gari | kleine Außensichel | KSG |
| Ko Uchi Barai | kleines Innenfegen | |
| Ko Uchi Gaeshi | | KOU |
| Ko Uchi Gake | kleines Innenhakeln | |
| Ko Uchi Gari | kleine Innensichel | KUG |
| Ko Uchi Maki Komi | kleines Innenfallen | KUM |
| Kodokan | erste Judoschule (Tokio 1882) | |
| Koga Seoi Nage | von außen eingedrehter Schulterwurf | |
| Koka | kleiner Vorteil | |
| Koken | Handgelenk, Handrückseite | |
| Koken Dachi | Rückwärtsstellung | |
| Komi | hineingehen | |
| Koshi | Hüfte | |
| Koshi Guruma | KOG | |
| Koshi Uchi Mata | Innenschenkelwurf mit Hüfteinsatz | |
| Koshi Waza | Gruppe der Hüfttechniken | |
| Koshiki | alt, der alte Stil | |
| Kro Obi | schwarzer Gürtel | |
| Kuatsu | Wiederbelebungslehre | |
| Kubi | Nacken | |
| Kubi Nage | Hüftwurf, um den Nacken gefasst | |
| Kuchiki | einen alten Baum fällen | |
| Kuchiki Daoshi | fallender Baum | KTA |
| Kumi | nehmen, ergreifen | |
| Kumi Kata | die Technik der Faßarten | |
| Kumite | Übung mit dem Partner | |
| Kuriiro Obi | brauner Gürtel | |

| | | |
|---------------------------------|--|------------|
| Kuzure | Variante, andere Version | |
| Kuzure Kami Shiho Gatame | Variante der obere Viereckhalte | |
| Kuzure Kesa Gatame | Variante der Schärpenhalte | KKE |
| Kuzushi | das Brechen des Gleichgewichts | |
| Kyo | Gruppe, Abschnitt | |
| Kyu | Stufe, Schülergrad | |
| L | | |
| Laats Abtaucher | tiefe Version des Schulterrades | |
| M | | |
| Ma | gerade | |
| Ma Sutemi Waza | Gruppe der rückenfallenden Opferwürfe | |
| Ma Ukemi | Fallschule vorwärts | |
| Mae | vorwärts | |
| Mae Ukemi | Fallschule vorwärts | |
| Maita | "Ich gebe auf" | |
| Maki | einrollen, drehen | |
| Maki Komi | mitfallendes Hineindrehen | |
| Maki Komi Waza | Gruppe der Drehwürfe | |
| Makura | Kissen | |
| Mata | Schenkel | |
| Matte | warten, halt, lösen | |
| Mawari | umdrehen, drehen | |
| Midori Obi | grüner Gürtel | |
| Migi | rechts | |
| Migi Jigotai | Verteidigungsstellung rechts | |
| Migi Shizen Tai | Grundstellung rechts | |
| Moki | Festhalten mit den Armen | |
| Mokuso | Judositz, Sitz in Konzentration | |
| Morote | beide Hände | |

| | | |
|-------------------------|----------------------------------|------------|
| Morote Gari | Doppelhandsichel | MAG |
| Morote Seoi Nage | beidhändiger Schulterwurf | |
| Mune | Brust, Oberkörper | |
| Mune Gatame | Oberkörperhalte | |
| Nage | Wurf, werfen | |
| Nage No Kata | die Form des Werfens | |
| Nage Waza | Wurftechniken | |
| Nami | normal | |
| Nami Juji Jime | Kreuzwürge | NJJ |
| Naname | quer, schräg | |
| Ne | Boden | |
| Ne Waza | Bodentechniken | |
| O | | |
| O | groß | |
| O Goshi | große Hüfte | OGO |
| O Guruma | großes Rad | OGU |
| O Soto Gaeshi | großes Außenkontern | OGA |
| O Soto Gari | große Außensichel | OSG |
| O Soto Guruma | großes Außenrad | OGR |
| O Soto Maki Komi | großes Außendrehen | OSM |
| O Soto Otoshi | großes Außenfallen | OSO |
| O Uchi Barai | großes Innenfegen | |
| O Uchi Gaeshi | großes Innenkontern | OUG |
| O Uchi Gari | große Innensichel | OUG |
| Obi | Gürtel | |
| Obi Otoshi | Gürtelzug | OOS |
| Obi Tori Gaeshi | | OTG |
| Okuri | doppelt | |
| Okuri Ashi Barai | doppeltes Fußfegen | OAB |

| | | |
|-----------------------|---|------------|
| Okuri Eri Jime | doppelte Kragenwürge | OEJ |
| Omote Waza | Gruppe der Kombinationstechniken | |
| Osae | halten | |
| Osae Komi | Festhalten | |
| Osae Komi Waza | Gruppe der Haltetechniken | |
| Othen | kippen, umkippen, rollen | |
| Othen Gatame | rollender Bankhebel | |
| Othen Jime | kippende Würge | |
| Otoshi | das Fallenlassen, Sturz, stürzen | |
| R | | |
| Ran | locker, ohne feste Begrenzung | |
| Randori | freies Üben, Übungskampf im Judo | |
| Rei | Verbeugung, Begrüßung | |
| Renraku | Finte vortäuschen einer Technik | |
| Renraku Waza | Gruppe der Kombinationstechniken | |
| Renshu | Übung, freies Üben | |
| Rensoku | Kombination | |
| Ritsu Rei | grüßen im Stand | |
| Roku Dan | achter Meistergrad | |
| Ryo | beide, beide Seiten | |
| Ryo Ashi Dori | beidhändige Fußsichel | |
| Ryo te | parallel | |
| Ryo te Jime | Parallelwürgen | RYJ |
| Ryu | Stil, Richtung | |
| S | | |
| Sabaki | drehen, ausweichen | |
| San Dan | dritter Dan | |
| Sankaku | Dreieck | |
| Sankaku Garami | Dreiecksschlüssel | |

| | | |
|------------------------------|--|------------|
| Sankaku Gatame | Dreiecksstreckhebel | |
| Sankaku Jime | Dreieckswürge | SAJ |
| Sasae | stützen, halten, blockieren | |
| Sasae Tsuru Komi Ashi | Fußstützhebehalten | STA |
| Sensai | Lehrer, Meister | |
| Seoi | Schulter | |
| Seoi Nage | Schulterwerfen | SON |
| Seoi Otoshi | Schulterstürzen | SOO |
| Shi Dan | vierter Dan | |
| Shiai | Wettkampf | |
| Shiajio | Kampffläche | |
| Shichi Dan | siebenter Meistergrad | |
| Shido | kleiner Hinweis, kleine Bestrafung | |
| Shihan | Vorbild, großer Meister, Doktor | |
| Shiho | vier Seiten, vier Richtungen, Viereck | |
| Shima Obi | rot-weißer Gürtel | |
| Shime Waza | Gruppe der Würgetechniken | |
| Shimeru | würgen | |
| Shimoseki | Sitz, Schülersitz | |
| Shintai | Körperbewegung, Taktik des Angriffs | |
| Shisei | Körperhaltung | |
| Shita | unten, abwärts | |
| Shitai | Haltung, Stellung | |
| Shizentai | einfache, normale Grundstellung | |
| Shomen | frontal, Vorderseite | |
| Sichi Dan | siebenter Meistergrad | |
| Siro Obi | weißer Gürtel | |
| Sode | Griff | |
| Sode Dori | bei den Ärmeln fassen | |

| | | |
|--------------------------|---|------------|
| Sode Guruma Jime | Ärmelradwürge | SGJ |
| Sogo Gachi | zusammengesetzter Sieg | |
| Sonemama | nicht bewegen | |
| Soremade | Ende, Kampfende | |
| Soto | außen | |
| Soto Maki Komi | Außendrehfallen | SMK |
| Soto Morote Te | Außenschwinghandwurf | |
| Sukui | Schaufel | |
| Sukui Nage | Schaufelwurf | SUK |
| Sumi | Ecke, Winkel, Kniekehle | |
| Sumi Gaeshi | Eckengegenfallen | SUG |
| Sumi Otoshi | Eckenkippen | SOT |
| Suri Age | heben, gleiten | |
| Sutemi | Opfer, selbst fallen, sich opfern | |
| Sutemi Waza | Gruppe der Opferwürfe | |
| T | | |
| Tachi | Stand, im Stand | |
| Tachi Ai | stehende Stellung | |
| Tachi waza | Gruppe der Standwürfe | |
| Tai | Körper | |
| Tai Otoshi | Körperfallen | TOS |
| Tai Sabaki | Körperdrehen | |
| Tama Guruma | Kugelrad | |
| Tanden | Verteidigung durch vorschieben der Hüfte | |
| Tandoku Renshu | Üben ohne Partner, Schattentraining | |
| Tani | Tal | |
| Tani Otoshi | Talfallzug | TNO |
| Tatami | Judomatte, Reisstrohmatten | |
| Tate Shiho Gatame | Reitviereckhalte | TSG |

| | | |
|-------------------------|---|------------|
| Tatte | aufrecht, gerade, obenauf | |
| Tawara | Reisstrohballen | |
| Tawara Gaeshi | Reisballenwurf | TWG |
| Tawara Jime | Reisballenwürge | |
| Te | Hand | |
| Te Guruma | Handrad | |
| Te Waza | Handwürfe | |
| Tekubi | Handgelenk | |
| Tobi Gaeshi | Hüftumspringen | |
| Toketa | Haltegriff gelöst | |
| Tokui Waza | Lieblingstechnik eines Kämpfers | |
| Tomoe | Bogen, gebogener Winkel | |
| Tomoe Nage | Bogenwurf | TNG |
| Tori | der Angreifer, der Ausführende | |
| Tsubame Gashi | Schwalbendrehen | TSU |
| Tsugi Ashi | Nachstellschritt | |
| Tsuki | schlagen | |
| Tsuki Komi Jime | Stützwürge | TKJ |
| Tsukuri | Wurfansatz, Wurfvorbereitung | |
| Tsuri | auffangen | |
| Tsuri Ashi | schleifendes Gehen | |
| Tsuri Goshi | Hüftzug | TGO |
| Tsuri Komi | heranziehen | |
| Tsuri Komi Goshi | innerer Hüfthebezug | TKG |
| U | | |
| Uchi | innen | |
| Uchi Komi Geiko | mehrfaches Eindrehen ohne werfen | |
| Uchi Maki Komi | Innenschenkeldrehwurf | UMK |
| Uchi Mata | Innerer Schenkel | UMA |

| | | |
|-----------------------------------|---|------------|
| Uchi Mata Gaeshi | Schenkelkonterwurf | UMG |
| Uchi Mata Maki Komi | Innenschenkeldrehwurf | UMM |
| Uchi Mata Sukashi | leerlaufender Innenschenkelwurf | |
| Ude | Arm | |
| Ude Gaeshi | Armgegenwerfen | |
| Ude Garami | Armdrehhebel | UGR |
| Ude Gatame | Armhalten | |
| Ude Hishigi | Kniedrehstreckhebel | |
| Ude Hishigi Ashi Gatame | Armstreckhebel mit dem Bein | AGA |
| Ude Hishigi Hara Gatame | Armstreckhebel mit dem Bauch | HGA |
| Ude Hishigi Hiza Gatame | Armstreckhebel mit dem Knie | HIG |
| Ude Hishigi Juji Gatame | gestreckter Armhebel | JGT |
| Ude Hishigi Sankaku Gatame | Dreiecksarmhebel | SGT |
| Ude Hishigi Te Gatame | Armstreckhebel mit der Hand | TGT |
| Ude Hishigi Ude Gatame | Armstreckhebel mit beiden Händen | UGA |
| Ude Hishigi Waki Gatame | gestreckter Achselhebel | WAK |
| Ude Kujiki | Streckhebel im Kniestand | |
| Uke | der Geworfene, der Erleidene | |
| Ukemi | Fallschule, Fallübung | |
| Uki | schweben, flattern | |
| Uki Gatame | flatterndes Halten | UGT |
| Uki Goshi | flatterne Hüfte | UGO |
| Uki Waza | Rückfallzug | UWA |
| Ura | Rückseite, gegengestellt | |
| Ura Gatame | rückseitiger Haltegriff | |
| Ura Kesa Gatame | rückwärtige Schärpenhalte | |
| Ura Nage | Rückenwurf | UNA |
| Ushiro | nach hinten | |
| Ushiro Goshi | Hüftgegenwurf | USH |

| | | |
|-------------------------------|---|------------|
| Ushiro Guruma | Hüftgegenrad | |
| Ushiro Kesa Gatame | umgekehrte Schärpenhalte | UKG |
| Ushiro Ukemi | Fallübung rückwärts | |
| Utsuri Goshi | Wechselhüfte | UTS |
| Uwagi | Judojacke | |
| W | | |
| Wakare | trennen, reißen | |
| Waki | Körperseite | |
| Waki Gatame | haltende Körperseite | |
| Waza | Technik, Kunst, Art | |
| Waza ari | halber Punkt im Wettkampf | |
| Waza ari awasete Ippon | 2 halbe Punkte gleich ein voller Punkt | |
| Y | | |
| Yako Soku Geiko | beide greifen an und verteidigen | |
| Yama | Berg | |
| Yama Arashi | Bergwerfen | YAS |
| Yime | würgen (auch Shime, Jime) | |
| Yoko | Seite, seitlich | |
| Yoko Gake | seitliches Einhängen | YGA |
| Yoko Geri | seitlicher Fußtritt | |
| Yoko Guruma | seitliches Rad | YGU |
| Yoko Otoshi | seitliches Stürzen | YOT |
| Yoko Shiho Gatame | seitliche Viereckhalte | YSG |
| Yoko Sumi Gaeshi | seitliches Eckenkippen | |
| Yoko Sutemi Waza | Gruppe der seitlichen Opferwürfe | |
| Yoko Tomoe Nage | seitlicher Bogenwurf | |
| Yoko Ukemi | seitliches Fallen | |
| Yoko Wakare | Seitenriss | YWA |
| Yoshi | weiterkämpfen (nach Sonemama) | |

| | | |
|-----------------------------|--|-------------------|
| Yudansha | Danträger | |
| Yuko | fast halber Punkt | |
| Yusei Gachi | Sieg durch Überlegenheit bei Hantai | |
| Z | | |
| Za | Platz, Sitz | |
| Za Rei | Verbeugung im Knien | |
| Za Zen | Konzentrationssitz (im Knien) | |
| Zempo Ukemi | fallen nach vorne (Bauchseite) | |
| Zen | Konzentration, konzentrieren | |
| Zori | Sandalen | |
| Zubon | Hose | |
| Zusammengestellt von | Klaus Sprung © | 15.09.2014 |