

## Ein paar Worte japanisch für den Anfang.....



<b>Dan</b>	<b>Meistergrad (1. – 10. Dan)</b>
<b>Dojo</b>	<b>Trainingsraum, Übungsraum</b>
<b>Do</b>	<b>Weg, Grundsatz, Prinzip, lehre</b>
<b>Hajime</b>	<b>Kämpft!, Wird auch verwandt, um das gemeinsame Üben zu beginnen</b>
<b>Ju</b>	<b>sanft, nachgeben</b>
<b>Judo</b>	<b>„sanfter Weg“, setzt sich zusammen aus „Ju“ und „Do“</b>
<b>Judoka</b>	<b>Judokämpfer, auch Mehrzahl</b>
<b>Judogi</b>	<b>Judokleidung, bestehend aus Hose, Jacke (Kimono) und Gürtel (Obi)</b>
<b>Kyu</b>	<b>Schülergrad (9. – 1.Kyu)</b>
<b>Mate</b>	<b>„Warten“, „Schluss“, Zur Unterbrechung einer Übung/ eines Kampfes</b>
<b>Mokuso</b>	<b>Konzentration („Schließt die Augen“), Aufforderung an die Schüler vor der Begrüßung bzw. der Verabschiedung zur Ruhe und Konzentration und zur Besinnung auf das bevorstehende Training bzw zur Rückbesinnung auf das beendetet Training</b>
<b>Obi</b>	<b>Gürtel, die Farbe gibt Auskunft über den Ausbildungsgrad des Trägers</b>
<b>Randori</b>	<b>Übungskampf</b>
<b>Rei</b>	<b>Begrüßung. Das Judostraining beginnt mit der gemeinsamen Begrüßung und endet mit der gemeinsamen Verabschiedung. (Siehe Merkblatt „Begrüßung im Judosport“)</b>
<b>Sore made</b>	<b>Schluss, Ende. Beendigung des Wettkampfes, auch der Übungsstunde.</b>
<b>Tatami</b>	<b>Judomatte</b>
<b>Tori</b>	<b>Angreifer, der Partner, der die Technik ausführt</b>
<b>Uke</b>	<b>Der Partner, der fällt</b>

### Die drei Wurfphasen...

**Kuzushi (Gleichgewicht brechen) – Tsukuri (Wurfansatz) – Kake (Wurfausführung/ Kontrolle)**