

Theorie der Fachbegriffe:

WEIß-GELBGURT:

Tatami ("tattami") = Trainingsmatte
Dojo ("dodjscho") = Trainingshalle
Dogi ("dogi") = Trainingsanzug
Sensei ("sennssehi") = Lehrer
Sempai ("ssempei") = älterer (= langjähriger, erfahrener) Schüler
Mon ("monn") = Jugendgrad
Kyu ("kju") = Schülergrad
Dan ("dann") = Meistergrad
Heiko-Dachi ("hehiko datsch") = Grundstellung (schulterbreit geöffnete Beine)
Heisoku-Dachi ("Hehisock Datsch") = Grundstellung (geschlossene Beine)
Kiba-Dachi ("kibba datsch") = Seitwärtsstand
Zenkutsu-Dachi ("sennkutz datsch") = Vorwärtsstellung
Kokutsu-Dachi ("kokutz datsch") = Rückwärtsstellung
Oi- Tsuki ("eu tzuck") = gerader Fauststoß
Gedan-Barai ("geddann barei") = Block nach unten
Age-Uke ("agge ucke") = Block nach oben
Uchi-Uke ("utsch ucke") Block nach außen
Mae-Geri ("ma e gerri") = gerader Fußtritt
Kin-Geri ("kinn gerri") = gerader Fußtritt mit dem Span
O-Soto-Gari ("oh sotto garri") = große Außensichel
Seoi-Nage ("sseh eu nagge") = Schulterwurf
O-Goshi ("oh goschi") = großer Hüftwurf

GELBGURT:

Tai-Za ("tei ssa") = Sitzhaltung
Rei ("rehi") = Verbeugung
Mokuso ("mocksso") = Konzentration
Mokuso Yame ("mocksso jammee") = Ende der Konzentration
Sensei-ni-rei ("sennssehi nie rehi") = Gruß zum Lehrer
Sempai-ni-rei ("ssempei nie rehi") = Gruß zum älteren Schüler
Otagai-ni-rei ("ottagahi nie rei") = Gruß alle zusammen
Mawashi-Geri ("mawaschi gerri") = Halbkreisfußtritt
Yoko-Geri ("jocko gerri") = Seitwärtstritt
Ushiro-Geri ("uschiro gerri") = Rückwärtstritt
Empi ("empi") = Ellbogenstoß
Hiza-Geri ("hidsa-gerri") = Kniestoß
Shuto-Uke ("schutto ucke") = Handkantenschlag

Koshi-Guruma ("koschi gurrumma") = Hüfttrad
O-Uchi-Gari ("oh utschi garri") = Große Innensichel
Yoi ("jeu") = "Achtung"
Kamaete ("kamma ete") = Ausgangsstellung
Mawate ("mawatee") = Wendung
Yame ("jammee") = Ende

Zahlen:

Ichi ("itsch") = eins,
Ni ("Nie") = zwei
San ("ssann") = drei
Shi ("schi") = vier
Go ("go") = fünf
Roku ("rock") = sechs
Shichi ("ss hitsch") = sieben
Hachi ("hatsch") = acht
Kyu ("Kuh") = neun
Ju ("djschuh") = zehn

ORANGE-GELBGURT:

Jiu-Jitsu-Ka ("djschu djschitz ka") = Jiu-Jitsu-Kämpfer
Judoka ("djschudocka") = Judo-Kämpfer
Karate-Ka ("karateeka") = Karate-Kämpfer
De-Ashi-Barai ("dee aschi barrei") = Fußfeger
Harai-Goshi ("harei goschi") = Hüftfeger
Seoi-Otoshi ("sse eu ottoschi") = Schulterseitwurf
Tai-Otoshi ("tei ottoschi") = Körperwurf
Yoko-Wakare ("jocko wackahre") = Seitenriss
Tani-Otoshi ("tahni ottoschi") = Talfallzug
Tomoe-Nage ("tommo ee nagge") = Kopfwurf