

# Judo-ABC

<b>Uke</b>	Fallender	<b>Tori</b>	Werfender		
<b>Migi</b>	rechts	<b>Hidari</b>	links		
<b>Randori</b>	Übungskampf	<b>Shiai</b>	Wettkampf		
<b>Waza</b>	Technik	<b>Nage</b>	Wurf		
<b>Tachi-waza</b>	Standtechnik	<b>Ne-waza</b>	Bodentechnik		
<b>Ukemi</b>	fallen	<b>Sutemi</b>	Selbstfaller		
<b>Ashi</b>	Bein, Fuß	<b>Te</b>	Arm, Hand		
<b>Soto</b>	außen	<b>Uchi</b>	innen		
<b>Ko</b>	klein	<b>O</b>	groß		
<b>Mae</b>	vorwärts	<b>Yoko</b>	seitlich		
<b>Kuzushi</b>	Gleichgewichtsbruch	<b>Kumi-kata</b>	Faßart		
<b>Shime</b>	würgen	<b>Kansetsu</b>	hebeln	<b>Gatame</b>	festhalten
<b>Barai</b>	fegen	<b>Gari</b>	sicheln, wegheben	<b>Gake</b>	einhängen