



# *Japanisch*



<b>SEZA</b>	Abknien
<b>MOKUSO</b>	“Augen zu” (Meditation)
<b>JAME</b>	die Stille (Grundstellung)
<b>REI</b>	Verbeugen
<b>UKEMI</b>	Fallen (“Igel”)
<b>ZUKI</b>	Faust
<b>TE</b>	Hand
<b>HIZA</b>	Knie
<b>EMPI</b>	Ellenbogen
<b>GERI</b>	Fußstoß
<b>JIGO-HONTAI</b>	B l i t z (Verteidigungsstellung)
<b>MATE</b>	Schluß, Stop, Still – Ruhe
<b>JIME</b>	Start fürs Üben, Kämpfen, oder “los, kämpft”
<b>KATA</b>	Form oder Schulter oder einhändig
<b>KESA-GATAME</b>	1. Haltegriff (frontal)
<b>YOKO-SHIO-GATAME</b>	2. Haltegriff (seitlich)
<b>TATE-SHIO-GATAME</b>	3. Haltegriff (von oben drauf)
<b>KAMI-SHIO-GATAME</b>	4. Haltegriff (vom Kopf her)
<b>KO – NAGE</b>	Kleiner – Wurf
<b>O – SOTO – GARI</b>	Große-Außensichel
<b>O – GOSHI</b>	Großer Hüftwurf
<b>TSURI – NAGE</b>	Nackenzug
<b>KOSHI – GURUMA</b>	Hüfttrad
<b>O – UCHI – GARI</b>	Große Innensichel
<b>SEOI – NAGE</b>	Schulterwurf
<b>TSURI – KOMI – GOSHI</b>	Hebezughüftwurf
<b>HARA</b>	Bauch, Energie-Zentrum
<b>MISZU</b>	Wasser
<b>HI</b>	Feuer
<b>DAI-CHI</b>	Erde
<b>FU</b>	Wind
<b>TEN</b>	Himmel
<b>HITO</b>	Mensch
<b>TORA</b>	Tiger
<b>KUMA</b>	Bär
<b>HEBI</b>	Schlange
<b>TAKA</b>	Adler