

Vokabelliste Kempokan

– Grundlagen im Jiu Jitsu –

Zählen

1 – ichi	10 – jū
2 – ni	20 – nijū
3 – san	30 – sanjū
4 – shi	40 – yonjū
5 – go	50 – gojū
6 – roku	60 – rokujū
7 – shichi	70 – nanajū
8 – hachi	80 – hachijū
9 – kyū	90 – kyūjū
10 – jū	100 – hyaku

Grußritual

Seiza – Fersensitz
Mokuso – Sitzen mit geschlossenen Augen
(Mokuso) Yame – Augen öffnen
Shomen ni rei – Verbeugung vor der Tradition
Sensei ni rei – Verbeugung vor dem Lehrer/Meister
Alle: Onegai shimasu – Bitte um Belehrung oder
Domo arigato gozaimashita – Danke für die Belehrung
Otagai ni rei – Verbeugung vor den Mitschülern
Kiritsu – Aufstehen (in Heiko Dachi)
Rei – Verbeugen/Grüßen (im Stand)
Yoi – Schulterbreiter Stand (Bereitschaft)

Allgemeines

Osu
Wado Gamae – Haltung der Friedfertigkeit
Jiyu Gamae – Kampfhaltung
Ukemi Waza – Fallschule
Yoko Ukemi – Sturz seitwärts
Hara – Bauch
Dojo – Ort des Weges
Randori – Freikampf (z.B. Bodenkampf)
Obi – Gürtel

Nage Waza – Wurftechniken

O Soto Osae – Körperabbiegen
O Soto Otoshi – Beinstellen
Kubi Nage – Schwitzkastenwurf
O Goshi – Hüftwurf
Tani Otoshi – Talfallzug

Kansetsu Waza – Hebeltechniken

Ude Gatame – Armstreckhebel
Ude Garami – Armbeugehebel
Te Garami – Handbeugehebel
Juji Gatame – Armstreckhebel am Boden

Shime Waza – Würgetechniken

Ushiro Jime – Würgen von hinten

Osae Waza – Haltegriffe

Kesa Gatame (Scarfhold)
Yoko Gatame (Sidemount)
Tate Gatame (Mount)
Back Mount & Guard