

## Glossar

Kuzure-kesa-gatame	3- Punkt Schärpenhaltegriff
Mune-gatame	Brusthaltegriff
O-goshi	großer Hüftwurf
Uki-goshi	Hüftschwung
O-soto-otoshi	großer Außensturz (Fallzug)
Randori	freies Üben
Rei	Verbeugung, Gruß
Uke	der Nehmende, der Geworfene
Tori	der Gebende, Angreifer, der Werfende
Ukemi-waza	Falltechnik
Waza	Technik
Kuzushi	Stören des Gleichgewichts
Seiza	Sitzen
Tatami	Matte
Gi	Anzug
Os	In Ordnung
Kiritsu	aufstehen
Yame	Beenden
Yōi	Bereitschaft
Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi/Yon	4
Go	5
Roku	6
Sichi/Nana	7
Hachi	8
Kyū/Ku	9
Jū	10