



Budo Kai

VfL Löningen

Karate, Judo, Selbstverteidigung

budokai-loeningen@gmx.de
vfl-loeningen-kampfsport@gmx.de

www.karate-loeningen.de

<i>Japanisch</i>	<i>Erklärung</i>
O	Groß
ko	<u>K</u> lein
soto	außen
Gari	Sichel
Uki	Flattern, schwanken, schleudern
Goshi	Hüfte
Kuzure	Variante
Kesa	Scherpe
Gatame	Schlüssel unbeweglich machen, festlegen (abschließen)
Re	Gruß
Ashi	Fuß
Otoshi	Sturz
Ukemi	Fall(en)
Waza	Technik
Randori	Freies Üben
Shizentai	Standkampfstellung, natürliche Grundstellung
Nage waza	Wurftechniken
Ne waza	Bodentechniken
Ukemi waza	Fallschule
Shiai	(Wett)kampf
Mune	Brust
Yoko	Seite
Uchi	Innen
Ude	Arm
Bu	Krieger
Do	Weg
Dojo	Ort zum Üben des Weges
Kai	Versammlung, Club, Team
Ju	Nachgeben, sanft