



Dojo:

Trainingshalle (Beim Betreten und Verlassen des Dojo bzw. der Matte verneigt sich ein Judoka)

Angrüßen: Zu Beginn des Trainings. Leise und geordnet aufstellen. Nach Rangfolge nacheinander abknien ,zuerst das linke, dann das rechte Bein. Beim Kommando Mokuso Augen schließen, den Alltag draußen lassen und sich auf Judo konzentrieren. Beim Kommando Rei verbeugt man sich im Sitzen und steht dann nacheinander wieder auf. Diesmal zuerst das rechte und dann das linke Bein.

Abgrüßen: Dasselbe wie Angrüßen nur zum Trainingsluß.

Mokuso: Augen schließen; alle sind ruhig und konzentriert.

Rei: Augen öffnen; danach im Sitzen leise und geordnet verbeugen.

Mate: Alle haben sofort mit der jeweiligen Übung aufzuhören und auf die nächste Anweisung des Trainers zu achten.

Ha-jime: Startkommando für den Wettkampf, aber auch im Training für Übungen und Wettspiele.

Tori und **Uke** sind Partner. Tori ist der Wurfausführende, Uke der Geworfene.

Randori: Übungskampf

Standrandori: Übungskampf im Stand

Bodenrandori: Übungskampf im Boden

Technikrandori: Erlernte bzw. vorgegebene Techniken anwenden im Übungskampf.

Leichtes Randori: Überlegner Partner achtet auf den unterlegenen Partner.

Randori mit Vorgabe: Trainer gibt Aufgabe vor.