

Ordliste

A

Age.....	Opadgående
Age Tanto Uchi	Opadgående knivstik
Age Tsuki	Opadgående stød ("uppercut")
Age Uke	Opadgående blokering
Ago.....	Kind/kæbe
Ago Tsuki.....	Stød mod kæbe ("uppercut")
Ai Hanmi.....	Diagonal stand
Aiki.....	Måltrettet mental energi
Aiki Otoshi.....	Udløfter
Anza	Skrædderstilling
Arigatou Gozaimasu	Mange tak
Ase	Svede
Ashi	Fod, ben
Ashi Dori Garami.....	Foddrejelås
Ashi Gaeshi.....	Fodtilbagestød
Ashi Gake.....	Benindhængning/-krog
Ashi Hishigi	Fodstræklås/benstræklås
Ashi Hishigi Dori.....	Fodstræklås/benstræklås
Ashi Hishigi/Ashi Gaeshi Waza.....	Bentilbagstød
Ashi Hishigi Gatame.....	Bengennemtræk
Ashi Hishigi Juji Gatame (Knee bar).....	Benlås
Ashi Kansetsu Waza.....	Benlås
Ashi Kubi.....	Ankel
Ashi Kubi Shime.....	Benhalssaks, ankelstrangulering
Ashi Osae	Benstræklås
Ashi Sangaku Garami (Omoplata).....	Armbøjelås med benkrog
Atama	Hoved
Atama Ate Waza.....	Hovedstød, skalle
Ate.....	Slå, ramme
Atemi.....	Sårbar punkt, ramme krop
Atemi Waza.....	Slag med hænder eller albue
Atozuseri Kamae (Step back)	Step tilbage i kampstand

B

Banzai.....	Tillykke, - hurra, gid du må leve i 100 år
Barai.....	Fejning
Basami.....	Saks (kun mod underlivet)
Bo	Stav

C

Chudan	Midte, mod mave/bryst
Chudan Oi Tsuki	Slag mod kroppens midte
Chudan Yoko Geri.....	Sidespark mod kroppens midte (mave/bryst højde)

D

Dachi	Stand/stående
De.....	Flytte frem, føre frem
De Ashi Barai.....	Fodfejning
Do.....	Talje, vej
Do Jime	Nyresaks/-strangulering/-pres

Dori	At gribe, fange
Dou Itashi Mashite	Velbekomme, selv tak
Doumo Arigatou Gozaimasu.....	Tusind mange tak

E

Empi.....	Albue (på abe – stammer fra Karates teknikker)
Eri.....	Krave, revers
Eri Jime	Knokvæler, krave-/reversstrangulering

G

Gaeshi.....	Mod, drejning udad, gå tilbage
Gaeshi Waza.....	Modteknikker
Gaikokujin.....	Udlænding (typisk m. europæisk afstamning)
Gasshuku.....	Træningslejr
Gake	Krog
Garami.....	Bøje, sno, indvikle
Gari.....	Fejning
Gatame	Kontrollere, holde, gribe, forsvare
Gedan	Nedre del, nedadgående
Gedan Barai.....	Blokering nedad
Gedan Oi Tsuki	Stød mod nederste del af kroppen
Gedan Tanto Dori.....	Knivstik nedefra, se også age tanto uchi
Gedan Yoko Geri.....	Lavt sidespark i knæhøjde
Geri.....	Spark
Go No Sen.....	Initiativ efter initiativ (=undvige før forsvar)
Gokyo.....	Femte teknik
Goshi	→ Se Koshi
Goshi Guruma	→ Se Koshi Guruma
Guruma.....	Hjul
Gyaku	Modsat
Gyaku Hanmi	Spejlvendt stand, modsat stand
Gyaku Kannuki Gatame.....	Omvendt låsestræklås
Gyaku Mawashi Geri	Modsat cirkelspark, se også uchi mawashi geri
Gyako Soto Kon Uchi.....	Stokkeslag udefra (modsat arm/ben)
Gyaku Ude Garami (Kimura)	Armbøjelås - modsat position
Gyaku Ude Hishigi Juji Gatame	Vippestræklås

H

Hadaka Jime (Rear Necked Choke).....	Strangulering bagfra med hånd i albueled og støttehånd mod nakken
Haishu	Lillefingersiden af håndryggen (håndkant)
Haito.....	Indvendig håndkant, tommelfingersiden af den åbne hånd
Haito Uchi	Indvendigt håndkantslag
Hanmi.....	Halv krop
Han	Halv
Hane	Spring/hop
Hane Goshi.....	Springende/hoppende hofte
Hangetsu.....	Halvmåne – han = halv, getsu = måne
Hangetsu Uke.....	Armknækker
Hara.....	Mave
Harai.....	Feje
Harai Goshi	Fejende hofte
Hajime.....	Gå i gang, start, begynd

Hasami Jime (Gogoplata).....	Strangulering i revers - ben over nakke
Hasami Tsuki.....	Slagsmålsangreb, stød m. begge hænder
Hazo	Midt i mellem
Hazo Geri	Halvkredsspark, (~cirkelspark, skråt opad)
Henka	Ændring af grundteknik
Heso	Navle
Hidari	Venstre
Hiji	Albue
Hiki.....	Træk, trækkende
Hiki Te.....	Trække hånden tilbage
Hiki Ashi	Trække benet/foden tilbage
Hineri	Vridning, indadvendt drejning
Hira.....	Håndflade
Hirate.....	Håndflade, åben hånd
Hishigi.....	Strække
Hiza	Knæ
Hiza Garami	Benbøjelås, knæsnogning, (~knælås)
Hiza Geri	Knæspark
Hiza Uki Gatame.....	Kontrol-tryk med knæ (på mave) – ”Knee on belly”
Hizi.....	→ Hiji
Hizi Maki Komi	Drejestræklås

I

Ikkyo	Første teknik, armstræklås til gulv
Ippon	Et punkt, et point
Iri.....	At gå ind
Irimi.....	Indgangsbevægelse
Irimi Nage	Kroptilbagestød, indgangskast

J

Jigotai (backward movement).....	Deffensiv teknikindgang
Jime	→ Se Shime
Jiyo	Fri, frihed
Jiyo Waza	Frit forsvar, frie teknikker
Jo	Stok
Jo Dori.....	Stokteknik, stokangreb
Jodan	Øverste del, mod hovedet
Jodan Oi Tsuki.....	Stød mod hovedet
Juji.....	Kryds, kors
Jiyo Otoshi Ukemi	Fald over strækt arm, frit styrt fald

K

Kaimoku.....	Åben øjne (ved hilsen)
Kaiten	Rotation
Kaiten Nage.....	Sløjfekast, rotationskast, rullende kast
Kakato	Hæl
Kakato Gaeshi.....	Skulderbentræk, hælbagkast, hæltræk/-drejning
Kakato Geri.....	Hælsark
Kakiwake Uke.....	Krydsparade
Kamae	Stand, stilling
Kani.....	Krabbe
Kani Basami.....	Saksekast – kani = krabbe, hasami/basami = saks
Kansetsu	Led
Kansetsu Waza	Ledteknikker

Kannuki.....	Bar, bolt, hængsel
Kannuki Gatame	Låsestræklås indefra
Karada	Krop
Kata	Skulder
Kata Gatame (Anakonda Choke)	Skulder kontrolgreb
Kata Tori.....	Greb i skulderen
Katate	En hånd
Katate Ryote Tori	Begge hænder fatter een hånd
Katate Tori.....	Håndledsfatning med een hånd
Katai.....	Hård, stiv, fast
Keage	Opadgående slag/spark med foden
Kekomi.....	Stoppestød/-spark
Ken	Sværd
Kesa.....	Revers, skærf
Kiba.....	Hesteridning
Kiba Dachi	Hestestand (rytterstilling)
Kihon.....	Grundlæggende, fundamental
Kihon Ippon Kumite	Et-skridts kamp
Kin.....	Skriddet
Kiri	Ende, stoppe, slutte
Ko.....	Lille
Ko Soto Gari	Lille, udvendig fejning
Ko Uchi Gari.....	Lille, indvendig fejning
Ko Uchi Gake.....	Lille, indvendig krog
Kokutsu	Bagoverbøjet
Kokutsu Dachi.....	Lav stand m. bagvægt og bageste knæ ud til siden
Kokyu Ho.....	”Åndræsteknik”
Komi.....	Trækkende, sammenpresset, ”inkluderende”
Kon.....	Stok
Koshi	Hofte
Koshi Guruma	Hoftehjul
Koshi Nage.....	Hoftekast
Koshi Waza	Kasteteknikker over hofte, hoftekast
Kote.....	Håndled, underarm
Kote Gaeshi.....	Vippehåndlås
Kote Hineri.....	Hånddrejegrab
Kote Mawashi	Hånddrejelås
Kubi.....	Hals og nakke (betyder begge dele)
Kubi Hishigi Gatame	Nakkestræklås
Kubi Mawashi Gatame.....	Nakkedrejelås
Kubi Shime	Kvæler
Kumade	Bjørneklo, håndfladen på åben hånd
Kumade Uchi	Presluftsflag, bjørnekloflag
Kumi.....	Støde sammen
Kumi Kata	Standard judo-greb
Kumite.....	Fri kamp, at møde hænder
Kuzure.....	Variation
Kuzure Ashi Dori Garami (Calf Crush)	Knæspærre/læg-lås - med arm eller ben
Kuzure Gyaku Kote Gaeshi	Håndspærrelås
Kuzure Irimi Nage	Kropfrabøjning, tilbageslæk, lille indgangskast
Kuzure Kote Mawashi	Hånddrejebøjelås, håndsidelås
Kuzure Kote Gaeshi	Håndledsdrejning
Kuzure Shiho Nage	Skulderdrejegrab
Kuzure Ude Hishigi	Armstræklås over skulderen

Kuzure Ushiro Jime Transportkvæler
 Kuzushi Trække/bryde/kursiv

M

Mae..... Forlæns, fremadrettet
 Mae Empi/Hiji..... Albuestød fremad
 Mae Geri Spark fremad
 Mae Hadaka Jime (Guillotine)..... Strangulering forfra med underarm - støttehånd
 trykker på skulder
 Mae Otoshi Ukemi..... Forlæns fladt gadefald
 Mae Ukemi..... Forlæns fald
 Mae Maware Ukemi..... Forlæns rullefald
 Maki Rulle
 Mata Øverste del af lårets inderside
 Matte Stop (til kamp/træning)
 Mawashi..... Cirkel
 Mawashi Geri..... Cirkelspark
 Mawate..... Vend
 Men Ansigt
 Migi..... Højre
 Morote..... To hænder, med begge hænder
 Morote Gari..... Dobbelt håndsegl
 Morote Gedan Barai..... Dobbelt blokering nedad
 Mune Bryst
 Mune Tori..... Greb i revers
 Mokusou..... Luk øjne, meditér

N

Nage Kast
 Nagashi..... Fejning, feje væk
 Nami Sabaki (bobbin/weave, roll) Rullende/bølgende bevægelse under svingslag
 Ne Nede på gulvet
 Ne Rei Siddende hilsen
 Ne Waza Gulvteknikker
 Nikyo..... Anden teknik
 Nukite..... Fingerstik

O

O..... Stor
 O Goshi Hoftekast
 Oss..... → Osu
 O Soto Gari Stor udvendig benfejning
 O Soto Otoshi..... Stort ydre styrt
 Osu Forstået, ja, hilsen
 O Uchi Gake..... Stor indvendig krog
 O Uchi Gari..... Stor indvendig fejning
 Obi..... Bælte
 Ohayoo Gozaimasu Goddag (høfligt/formelt)
 Oi Tsuki..... Stød til samme side som forreste ben
 Okuri Eri Jime (Bow and Arrow Choke) Strangulering bagfra i revers - ben krydser over
 skulder
 Omote..... Forside, direkte
 Osae..... Fastholde, vægt, tryk
 Osae Komi..... Holdegreb, fastholde

Otoshi	Styrt
Otoshi Empi Uchi.....	Albuestød nedad
R	
Ranraku Waza	Videreføringsteknik (mod bevægelsen)
Ransoku Waza	Videreføringsteknik (med bevægelsen)
Randori.....	Kamptræning, fri praktik, beg. angriber
Rei	Bukke
Renraku Waza	Kombinationsteknik/videreføringsteknik
Riken	→ Se: Uraken Uchi
Ringeri.....	Spark to gange med hvert sit ben
Ryo	Begge
Ryote	Begge hænder
Ryote Tori.....	Greb i begge hænder
S	
Sabaki.....	Bevægelse, drejning
Sambon Kumite.....	Tre-skridts kamp
Sankaku Jime	Trekantsstrangulering ("triangle")
Sankyo.....	Tredie teknik
Sasae.....	Blokering, spærre
Seiza	Siddende stilling
Sempai.....	Senior, en ældre person (end en selv)
Sempai Ni Rei	Buk for senior (instruktør, som ikke er sortbælte)
Sensei	Instruktør/lærer
Sensei Ni Rei.....	Buk for instruktøren (som er sortbælte)
Seoi.....	At bære på ryggen
Seoi Nage	Skulderkast
Shiho	Fire retninger, alle retninger
Shiho Nage.....	Sværdkast, fireretningskast
Shime	Strangulering
Shime Garami	Strangulering og snogning
Shime Waza.....	Stranguleringsteknikker
Shomen.....	Forfra
Shomen Te.....	Del af håndballen nærmest håndledet
Shomen Tanto Dori	Knivstik ovenfra
Shomen Kon Uchi.....	Stokkeslag ovenfra
Shomen.....	Ansigtets forside
Shomen Uchi.....	Slag ovenfra
Shuto	Håndkant, lillefingersiden af den åbne hånd
Shuto Uchi.....	→ Se: Uchi Shuto Uchi
Shuto Uke.....	→ Se: Uchi Shuto Uke
Sode.....	Ærme
Soto	Udvendig, yderside
Soto Barai.....	Blokering nedad
Soto Kon Uchi.....	Stokkeslag udefra
Soto Maki Komi.....	Udvendigt drejekast
Soto Shuto Uke	Håndkantblokering udefra
Soto Shuto Uchi	Håndkantslag udefra
Soto Uke.....	Blokering udefra
Sukui	Skovle
Sukui Nage.....	Skovlkast
Sumi	Hjørne
Sumi Gaeshi	Hjørnekast

Sumi Otoshi.....	Hjørnestyrt
Sune.....	Skinneben
Surippu Sabaki/Soto e Dotai (Outside slip)	Glidende bevægelse / Ryk torso/overkrop, ydersiden
Sutemi	”Med risiko for sit liv”
Sutemi Nage.....	Offerkast
Sutemi Waza.....	Offerteknikker

T

Tachi.....	Stående
Tachi Rei	Stående hilsen
Tachi Waza	Stående teknikker
Tai.....	Krops- (i sammensætning, f.eks. tai sabaki)
Tai No Sen.....	Initiativ under initiativ (afværg/forsvar under angreb)
Tai Otoshi.....	Kropsstyrt
Tai Sabaki.....	Kropsdrejning
Tai So-Nippon	Varme fra sol, opvarmning
Tani.....	Dal
Tani Otoshi.....	Medfaldskast
Tanjuu.....	Pistol
Tanto.....	Kniv
Tanto Dori	Knivangreb
Tate.....	Lodret/vertikalt
Tate Empi Uchi	Albuestød opad
Tate Hishigi	Lodret strækning
Te.....	Hånd
Te Jime	Fri kvæler
Te Kubi.....	Håndled
Te Nagashi.....	Håndfejning
Te No Yubi	Finger/fingre
Te Ashi	Tå/tæer
Te Waza	Håndteknikker
Teisho	Håndballe
Teisho Uchi	Håndballestød
Tenkan	Konvertere/omstille, 180 graders bevægelse bagom
Tomoe.....	Cirkel, hjul
Tomoe Nage	Hovedkast
Tori	Den der udfører teknikken
Tsuki.....	Direkte stød med næven
Tsuri	Løftende, at hejse

U

Uchi.....	Slag, indvendig
Uchi Mata.....	Inderlår, inderlårskast
Uchi Mawashi Geri	Indvendigt cirkelspark
Uchi Shuto Uchi.....	Håndkantslag
Uchi Shuto Uke.....	Håndkantblokering
Uchi Tanto Dori.....	Knivstik indefra
Uchi Uke	Blokering indefra
Ude.....	Arm
Ude Garami	Armbøjelås
Ude Garami Henka Waza.....	Krydslås
Ude Hishigi Juji Gatame	Sidestræklås
Ude Hishigi Gyaku Juji Gatame	→ Gyaku Ude Hishigi Juji Gatame
Ude Hishigi Tai Waki Gatame	Kropstræklås

Ude Osae	Armstræklås til gulvet
Uke	Partner, modstander til teori
Ukemi	Fald
Ukemi Waza	Faldskole, faldteknik
Uki	Flydende
Uki Goshi	Flydende hoftekast
Ura	Bagside, bagved
Uraken	Omvendt kno
Uraken Uchi	Knoslag indefra
Ushiro	Bagud, baglæns, tilbage
Ushiro Empi Uchi	Albuestød bagud
Ushiro Eri Tori	Greb i kraven bagfra
Ushiro Geri	Spark bagud, baglæns spark
Ushiro Kakae Tori	Omklamring bagfra
Ushiro Katate Tori Kubi Shime	Greb i en hånd og kvæler bagfra
Ushiro Kubi Shime	Kvæler bagfra
Ushiro Kuzushi	Brydning bagover
Ushiro Mawashi Geri	Baglæns cirkelspark
Ushiro Otoshi Ukemi	Rygfald
Ushiro Ryo Kata Tori	Begge hænder fatter skuldrene bagfra
Ushiro Ryote Tori	Begge hænder bagfra
Ushiro Ukemi	Baglæns rullefald

W

Wakare	Separere
Waki	Siden af kroppen, armhule
Waza	Teknik

Y

Yakusoku Geiko	Forud aftalt træning - ingen modstand
Yame	Stop, slut
Yoi	Klar, parat
Yoko	Side
Yoko Empi	Albuestød sidelæns
Yoko Geri	Sidespark
Yoko Guruma	Sidehjul
Yoko Kubi Shime	Kvæler fra siden
Yoko Tanto Dori	Knivstik fra siden
Yoko Wakare	Sideseparation (kast)
Yokomen	Udefra
Yokomen Uchi	Slag udefra (mod hovedet)
Yoko Ukemi	Sidefald
Yonkyo	Fjerde teknik
Yubi	Fingre, tær
Yubi Kansetsu Waza	Fingerlåse

Z

Zazen.....	Meditationsstilling
Zempo Kaiten.....	Fremadrettet (frit) fald
Zenkutsu.....	Bøj forover
Zenkutsu Dachì	Lav stand m. vægt forover
Zenotai (foreward movement)	Offensiv teknikingang
Zenshin.....	Hele kroppen, fuld kropslængde, fremad
Zen No Sen.....	Initiativ over/før initiativ (=angreb som forsvar)
Zori.....	Tøfler, sko, japanske sandaler

Tal

Ichi	1
Ni.....	2
San.....	3
Shi	4
Go.....	5
Roku.....	6
Shichi	7
Hachi	8
Ku.....	9
Ju	10
Juichi	11
Juni.....	12
OSV.	
Niju.....	20
Ni Ichi	21
Ni Ni.....	22
OSV.	