

## **A**

Age =	Het opheffen, opheffing
Ago =	Kin
Aiki =	Verbinden
An-za =	Zithouding/gekruiste benen
Ashi =	Voet, been
Ashi-barai =	Wegvegen van een voet/been uit stand
Ashi-garami =	Beenomstrengeling
Ashi-guruma =	Beenrad
Ashi-kansetsu-waza =	Beenklem/breektechnieken
Ashi-kubi =	Enkel
Ashi-waza =	Been/voet-technieken
Atama =	Hoofd
Awasete =	Opgeteld, samengevoegd
Awasete-ippou =	Samen één punt
Ayumi =	Stap/pas

## **B**

Barai =	Wegvegen
Basami =	Schaar
Bu =	Competitie, winnen, dapper, krijg, martiaal
Budo =	Verzamelnaam Japanse vechtkunsten
Bushi-loop =	Manier van knielend bewegen

## **C**

Chikara=	Gebruik maken van de Kracht van de tegenstander.
Chudan =	Midden

## **D**

Daki =	Omarming
Daku =	Omvatting
Dangraad =	(hogere, 1e en hoger)
Dé =	Voorwaarts
Dé-ashi-barai =	Voorwaartse voetveeg
Do =	Je weg, pad, keuze.
Do-jime =	Verwuring met de benen
Dojo =	Trainingsruimte
Dosa =	Actie, beweging
Dori =	Pakking

## **E**

Ebi =	Kreeftgang
Eri =	Rever(s) van b.v. kimono / Ook kraag
Eri-jime =	Verwuring m.b.v. de rever/kraag

## **F**

Fudo-dachi =	Parallelstand
Fumi-gomi =	De voet naar voren plaatsen
Fumi-gomu =	Het instappen, binnentreden

Fusagi (Fusagi-kata) =  
Fusen-sho =  
tegenstander

Verdediging (Verdedigingstechniek)  
Winnaar door niet komen opdagen van de

## **G**

Gaeshi =  
Gaké =  
Geri =  
Ganseké =  
Garami =  
Gari =  
Gatamé =  
Go =  
Goshi =  
Goshi-waza =  
Guruma =  
Gyaku =

Tegenaanval, overname, Klem  
Omhaken, haak  
Schop, Trap  
Rots  
Omstrengeling  
Veeg  
Controle of Klem  
Vijf  
Heup  
Heuptechniek  
Rad, wenteling  
Omgekeerd/tegengesteld

## **H**

Hachii-dachi =  
Hadaka =  
Hadaka-jime =  
Hajimé =  
Hane =  
Hane-goshi =  
Hamni of Hanmi =  
Hantei =  
Haito =  
Haishu =  
Harai =  
Hansoku-maké =  
Hara =  
Hasamu =  
Hidari =  
Hidari-shizentai =  
Hiji =  
Hiji-kansetsu =  
Hiki =  
Hiki-waké =  
Hira =

Natuurlijke houding  
Naakt  
Naakte verwurging  
Beginnen  
Vleugel  
Vleugel heupworp  
Driehoekstand (half lichaam)  
Oordeel, uitspraak  
Handkant duimzijde  
Handrug  
(Wegvegen, zie Barai)  
Verlies na waarschuwingen  
Buik  
Knijpen  
Links  
Linkse normale houding  
Elleboog  
Elleboogklem  
Trekken  
Gelijk spel, onbeslist  
Plat

Hishigi =  
Hiza =  
Hodoki =

Breken, overstrekken  
Knie  
Kort Bevrijden

## **I**

Ichi =  
Irimi =

Eén  
Inkomende beweging

Ikkyu = Eerste klasse (zonder Dan) Bruine band  
Ippon = Eén punt

## **J**

Jigotai = Verdedigingshouding  
Jime = Verwuring  
Jikan = Tijd, stop, uur  
Jiku = As, draai  
Jitsu of Jutsu = Vaardigheid, De kunst van  
Jiu of Ju = Meegaan, gebruik maken van---of zacht  
Jiyu-renshu = Vrije oefening  
Jo = Plaats  
Joseki = Hoog geplaatste (Jury)  
Jodan = Hoge zone (Hoofdhoogte)  
Judo = De weg van Ju  
Judoka = Beoefenaar(s) van Judo  
Juji = Gekruist  
Juji-dome = Gekruist blokken  
Jukurensha = Meester, ingewijde in...  
Jushi = Middelpunt van zwaartekracht

## **K**

Ka = Beoefenaar(s)  
Kaeshi = Tegenaanval,  
Kakato = Hiel, hak  
Kaiten = Omwenteling, draaiing. Kai is samenwerken!  
Kaiten= Ronddraaien, roteren  
Kake = Werpen  
Kake-dachi = Gekruiste stand  
Kamae = Uitgangsstand (gevecht)  
Kami = Bovenop, bovenste, hoogste, goddelijk  
Kamiza= Verhoogde ruimte in de Dojo  
Kan = Intuïtie  
Kani = Kreeft  
Kansetsu = Gewricht  
Kansetsu-waza = Techniek van het overstrekken van de gewrichten  
Kanuki = Dwars  
Kar/Gari = Veeg

Karu = Drijven, vegen  
Ktaa= Vorm, Perfectie  
Katamé of Gatamé = Greep, vastpakken  
Katamé no kata = Vorm van het grondwerk  
Kata te= Met 1 Hand  
Kate = Winnen  
Katsugi = Het dragen  
Katsugu = Op de schouder dragen  
Keiko = Vrije oefening  
Keikogi = Judokleding  
Kei-koku = Ernstige waarschuwing

Ki =	Energie, geest, vitaliteit
Ki-ai =	Schreeuw, alles geven
Kiai =	Schreeuw, om af te leiden, kracht bundelen
Kiba-dachi =	Ruiterstand (laag) met voeten naar voren
Kihon =	Fundamentele technieken
Kiza =	Half geknielde houding
Ko =	Klein
Kodokan=	School van de stichter van judo Jigoro Kano
Kokotsu dachi =	Lange/korte Gevechtsstand
Koshi-waza =	Heuptechnieken
Kote =	Pols
Kote gaeshi =	Polsklem
Kubi =	Nek
Kubi nage =	Nek/heupworp
Kumi-kata =	Vorm van vastpakken
Kumi =	Vastpakken
Kuzure =	Variatie
Kuzushi =	Evenwicht verstoren
Kwansetsu =	Gewricht
Kyoshi =	Hoofd, leraar, meester
Kyu =	Klassering
Kyusho =	Vitaal punt

## **M**

Ma =	Recht
Ma-sutemi-waza =	Achterwaartse offerteknik
Mae =	Voorwaarts, voorkant
Maitta =	Opgeven
Maké =	Nederlaag, verlies
Makeru =	Verliezen, zwichten
Maketa =	Ik ben overwonnen
Maki =	Oprollen
Maki-komi =	Meerollen met Tori als as
Maki-wara =	Stootkussen op verende plank
Mata =	Binnenkant van de dij
Maté =	Wacht, breek, stop
Mawashi =	Draai, cirkel
Me =	Oog
Mei-in =	Expert
Mi =	Water
Migi =	Rechts
Mochi =	Beetpakkend
Mokuso =	Meditatie
Montsuki =	Wijde mouw (van kimono)
Morote =	Met beide handen
Monjin, montei =	Leerling
Mu dansha =	Heeft geen graad of dan
Mudansha =	Een kyugraadhouder
Mune =	Borst
Musubi-dachi =	Aandachtshouding

## **N**

Nagé =	Werpen
Nage no kata =	Vorm van werpen
Naname =	Scheef
Naname-ni =	Diagonaal
Narabi =	Opstelling/opzij, zij aan zij
Né=	Liggend, op de grond
Neko ashi dachi =	Katstand
Nippon/Nihon =	Japan

## **O**

O =	Groot
O-uchi-gari =	Grote binnenwaartse beenveeg
O sensei =	Grote leraar
Obi =	Band, gorde
Ohkiki =	Een zeer grote beweging maken
Okii =	Groot, breed, lang
Okuden =	Geheime lering
Okuri =	Dubbel, twee, paar
Omote =	De buitenkant, voorlangs
Ori =	Breken
Osae =	Insluiten, gewicht, druk, omlaag houden
Osae-gomi =	Houdgreep is aangezet
Osae-gomi-toketa =	Houdgreep verbroken
Osoi =	Langzaam
Osu =	Duwen, ook groet
Oten =	Draai zijwaarts
Otoshi/Oroshi =	Neervallen, dropping, in het dal

## **R**

Ran =	Vrijheid van actie
Randori =	Oefengevecht of -spel
Rei =	Buiging, groet
Renraku Waza =	Combineren van technieken
Ryo-ashi-dori =	Scheppen bij de benen/enkels/ryote=met 2 handen
Ritsu-rei =	Buiging/groet vanuit staande houding

## **S**

Sabaki =	Ontwijken, wenden
Saika-tanden =	Onderbuik
San =	Drie
Sankaku =	Driehoek
Sankakutai =	Lichaam in driehoekspositie
Sasae =	Steunend, ophoudend, dragen
Sasoku =	Zijkant
Satori =	Verlichting
Sei =	Passiviteit

Seika no itten =	Op één punt (hara)
Seika tanden =	Centrum (hara)
Seishin =	Spirituele energie
Seishin o choetsu =	Gedachten over leven en dood
Seishin ryoku =	Mentale energie
Seiza =	Zitten op de knieën
Senaka =	Rug
Senjo-jitsu =	Kunst der Tactieken
Sensei =	Leraar, meester
Seoi =	Dragend, dragen op schouder
Seoi-nage =	Schouderworp
Seoi-otoshi =	Schouderworp, één knie op de grond
Shi =	Meneer
Shi-do =	Correctie of aanwijzing
Shi-sei =	Houding
Shiai =	Duel
Shiboru =	Wurgen, persen
Shiho =	Vier richtingen
Shime =	Houding
Shimeru =	Strak aantrekken
Shintai =	Verplaatsen
Shita =	Neer, omlaag
Shobu =	Gevecht. Shomen=recht vooruit
Shoshinsha =	Beginner
Shu-sin =	Hoofdscheidsrechter
Shuto =	Open handkant aan de pinkzijde
Sode =	Mouw
Sone-mama =	Niet bewegen
Sore madé =	Wedstrijd afgelopen, genoeg
Soto =	Buitenkant/buiten
Soto-uke =	Onderarm buiten (wering)
Suki =	Zwakke, zwakke plek in iemands verdediging
Sumi =	Hoek
Sute =	Worp, het werpen
Sutemi =	Opofferingstechniek
Suteru =	Werpen, gooien
Suwa-ri =	Zitten
Suwari-waza=	zittende technieken

## **T**

Ta-tsu-tate =	Opstaan
Tachi =	Staande
Tachi-waza =	Staande technieken
Tai =	Lichaam
Tai-jutsu =	Lichaamskunst
Tai sho =	Warming-up, ook binnenkant hand / slag
Tai-sabaki =	Lichaamswending
Taisho =	Leider
Taiso =	Het beoefenen

Tanden =	Buik
Tani =	Dal
Tatami =	De mat
Tachi =	Staande, rechtop. Ook groot zwaard
Tawaere gaeshi =	Overname scheppen
Té =	Hand
Té-waza =	Handtechnieken
Te-kubi =	Pols
Tobi-iagaru =	Springen
Tobi =	Gesprongen
Tokéta =	Verbroken
Tokui =	Favoriete worp, specialiteit
Tomoe =	Gebogen lijn
Tomoe-nage =	Buikworp (sutemi)
Tori =	Hij die de techniek uitvoert, werpende kant
Toru =	Nemen
Tsugi =	Opvolgen
Tsugi-ashi=	Het volgen van de voet, afduwende voete
Tsugoi =	Sterk
Tsukomi =	Duwen
Tsukuri =	Vorbereiden op de worp
Tsumasaki =	Bal van de voet
Tsuri =	Ophouden, hangende
Tsuri-komi =	Aantrekken
Tsuri-komi-goshi = mouw)	Getrokken heupworp (bij de revers en de andere

## **U**

Uchi =	Binnenkant/slag
Uchi-uke =	Onderarmwering van binnen
Ude =	Arm
Ude até =	Het treffen met de arm
Ude garami =	Arm omstrengeling
Ude uke =	Armwering
Uke =	Ontvanger van de techniek, de geworpen kant
Ukemi =	Valbreken
Ukemi-waza =	Valbreektechnieken
Uki =	Drijven
Ura=	Rugzijde, achterlangs, achter
Ushiro =	Van achteren, achter, achterwaarts

## **W**

Waki-gatamé =	Klem via de oksel
Waza =	Techniek
Waza-ari =	Half punt
Waza-ari-awasete-ippon =	2x half punt= één punt
Yoko =	Zijde, zijkant
Yoshi =	Doorgaan
Yudansha =	Dangraadhouder

## **Z**

Za =	Zitten
Za rei =	Buigen uit geknielde houding
Za zen =	Meditatieve zithouding
Zen =	Religieuze meditatie
Zan shin =	Het gehele lichaam, volledige aandacht
Zenkutsu-dachi =	Lange stand
Zori =	Sandalen

## **TECHNIEKBENAMINGEN JAPANS/NEDERLANDSE BETEKENIS**

Age uke =	Hoge wering of blok
Atamo/ago-gaeshi =	Haarkinddraai
(Kanuki)Atamo-ago-gaeshi =	Dwars kaakbeendraai
Ashi-garami =	Beenvlechttechniek
Ashi-hishigi =	Voet-overstrekking
Ashi-gaeshi =	Voetklem
Ashi-ude-hishigi-gatamé =	Been/arm-breektechniek/klem
Ashi-kansetsu =	Beengewrichtscontrole
Ashi-kanuki =	Dwars over been
Ashi-ude-gatamé =	D.m.v. benen, armklem
Atemi('s) =	Ten ter voorbereiding op een
Atemi('s) =	Techniek of als afmaaktechniek
Basami =	Schaar met de benen
Barai (Dé-ashi-) =	Wegvegen (Voetveeg in beweging)

## **JAPANESE TELWOORDEN / NEDERLANDSE VERTALING**

Ichi =	Eén
Ni =	Twee
San =	Drie
Shi =	Vier
Go =	Vijf
Roku =	Zes
Shichi =	Zeven
Achi =	Acht
Kyu =	Negen
Ju =	Tien