

## 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 .....	Målrettet 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 Kansetsu Waza.....	Benlås
Ashi Kubi .....	Ankel
Ashi Kubi Shime.....	Benhalssaks, ankelstrangulering
Ashi Osae .....	Benstræklås
Atama.....	Hoved
Atama Ate Waza .....	Hovedstød, skalle
Ate.....	Slå, ramme
Atemi.....	Sårbar punkt, ramme krop
Atemi Waza .....	Slag med hænder eller albue

### 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 Hishigi Juji Gatame.....	Vippestræklås

**H**

Haishu .....	Lillefingersiden af håndryggen (håndkant)
Haito.....	Indvendig håndkant
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 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
Hizi.....	→ Hiji
Hizi Maki Komi.....	Drejestræklås

**I**

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

**J**

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 .....	Hælspark
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 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 .....	Skridtet
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 .....	"Åndræsteteknik"
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.....	Hånddrejegyreb
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.....	Presluftslag, bjørnekloslag
Kumi .....	Støde sammen
Kumi Kata .....	Standard judo-greb
Kumite.....	Fri kamp, at møde hænder
Kuzure.....	Variation
Kuzure Gyaku Kote Gaeshi.....	Håndspærrelås
Kuzure Irimi Nage .....	Kropfrabøjning, tilbagetræk, lille indgangskast
Kuzure Kote Mawashi .....	Hånddrejebøjelås, håndsidelås
Kuzure Kote Gaeshi.....	Håndledsdrejning
Kuzure Shiho Nage.....	Skulderdrejegyreb
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 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, mediter

**N**

Nage .....	Kast
Nagashi .....	Fejning, feje væk
Ne .....	Nede på gulvet
Ne Rei .....	Siddende hilsen
Ne Waza .....	Gulvteknikker
Nikyo .....	Anden teknik
Nukite .....	Fingerstik

**O**

O .....	Stor
O Goshi .....	Hoftekast
Oss .....	Forstået, ja, hilsen
O Soto Gari .....	Stor udvendig benfejning
O Soto Otoshi .....	Stort ydre styrt
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
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
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 håndleddet
Shomen Tanto Dori .....	Knivstik ovenfra
Shomen Kon Uchi .....	Stokkeslag ovenfra
Shomen .....	Ansigtets forside
Shomen Uchi .....	Slag ovenfra
Shuto .....	Håndkant, lillefingersiden af den åbne hånd
Sode .....	Ærme
Soto .....	Udvendig, yderside
Soto Barai .....	Blokering nedad
Soto Kon Uchi .....	Stokkeslag udefra
Soto Maki Komi .....	Udvendigt drejekast
Soto Uke .....	Blokering udefra
Shuto .....	Håndkant
Shuto Uchi .....	Håndkantslag
Shuto Uke .....	Håndkantblokering
Sukui .....	Skovle
Sukui Nage .....	Skovlkast
Sumi .....	Hjørne
Sumi Gaeshi .....	Hjørnekast
Sumi Otoshi .....	Hjørnestyrt
Sune .....	Skinneben
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 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.....	Sideseperation (kast)
Yokomen .....	Udefra
Yokomen Uchi .....	Slag udefra (mod hovedet)
Yoko Ukemi.....	Sidefald
Yonkyo .....	Fjerde teknik
Yubi .....	Fingre, tæer
Yubi Kansetsu Waza.....	Fingerlåse

**Z**

Zazen.....	Meditationsstilling
Zempo Kaiten .....	Fremadrettet (frit) fald
Zenkutsu .....	Bøj forover
Zenkutsu Dachi.....	Lav stand m. vægt forover
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