



BondsVademecum

**Hoofdstuk 5.05 - Afkortingen en Japanse
aanduidingen**



--



INHOUDSOPGAVE

Afkortingen	5
Japanse aanduidingen	7
Algemeen	7
Uitspraak.....	7
Inconsequente schrijfwijzen	7
Veranderingen in uitspraak	9
Meervoud	9
Lange en korte klinkers	10
Lange en korte medeklinkers	10
De verschillende alfabetten	10
Begrippen die de judoleraar-A moet kennen	12
1. Algemene begrippen	12
2. Verklaring van de basistechnieken	14
3. Wedstrijdtermen.....	16
Woordenlijst.....	17



--



Afkortingen

ALO

Academie voor de lichamelijke opvoeding

MBO

Middelbaar beroepsonderwijs

NCO-A

Nationale commissie opleidingen aikido

NCO-JJ

Nationale commissie opleidingen jujitsu

NCO-J

Nationale commissie opleidingen judo

OCLO

Opleidingscentrum lichamelijke opvoeding (militair)

PABO

Pedagogische academie voor het basisonderwijs

SB

Sport en bewegen

VB

Vakbekwaamheid bewegingsonderwijs

VMBO

Vorbereidend middelbaar beroepsonderwijs



--



Japanse aanduidingen

Omdat jujitsu van herkomst een Japanse vechtkunst is, hebben alle bewegingsvormen zowel een Nederlandse als een Japanse aanduiding. Het gebruik van de Japanse aanduiding geeft de mogelijkheid om te communiceren en bewegingsvormen af te stemmen met jujitsuka van andere nationaliteiten.

Algemeen

Het Japanse (en Chinese) schrift is anders dan ons schrift. De in de nomenclatuur opgenomen begrippen zijn dan ook een fonetische weergave in de door ons gebruikte lettertekens, echter op basis van een transcriptie die is bedacht door een Engelstalige missionaris (James Curtis Hepburn, 1815-1911).

Uitspraak

Dit verklaart waarom 'ei' in 'sensei' (leraar) bijvoorbeeld wordt uitgesproken als 'ee' (en niet als een korte 'ei' zoals in 'eieren'). En in tegenstelling tot wat veel mensen denken, wordt de 'u' niet uitgesproken als een 'oe', maar als de 'uu' in 'infuus'.

Inconsequente schrijfwijzen

Overigens schrijven we in het Nederlands 'jujitsu', terwijl het 'ju' (柔=zacht) van 'judo' en het 'jiu' (柔=zacht) van 'jiujitsu' in het Japans geen verschil in schrijfwijze, uitspraak of betekenis heeft. Ook de 'jitsu' in 'jujitsu' is eigenlijk een 'jutsu' (術=kunst). Dit soort inconsequenties is ontstaan door talloze misverstanden. Toen men er eenmaal achter kwam hoe het verhaal echt in elk stak, was de spelling van dit soort woorden echter al volledig in onze taal verankerd. Je ziet in het Nederlands daarom vaak de term 'jujitsu', terwijl Japanologen gebruikmaken van het correctere 'jūjutsu'.

Zelfs binnen Japan zijn er meerdere systemen in omloop om de Japanse tekens te fonetiseren. Zo gebruikt ook de Japanse regering zelf een ander systeem voor namen in paspoorten dan namen op verkeersborden. Daardoor wordt bijvoorbeeld de naam 太田 geschreven als oota, ota, ōta en ohta. Deze verschillen en inconsequente fonetisering leiden nog steeds tot allerlei misverstanden.



柔術

jū-jutsu

柔道

jū-dō

合気道

ai-ki-dō



Veranderingen in uitspraak

Verder vraagt men zich vaak af waarom – bijvoorbeeld – het woord *koshi* (腰=heup) de ene keer met een 'k' wordt geschreven en de andere keer als 'goshi' met een 'g'. Dit heeft te maken met de plaats van het begrip in samengestelde woorden. Als *koshi* vooraan staat, blijft de uitspraak *koshi* (denk aan *koshi-waza* ofwel heuptechnieken of heupwerpen). Als *koshi* achteraan staat, wordt de eerste medeklinker stemhebbend en verandert de uitspraak in *goshi* (de 'g' wordt daarbij uitgesproken als in het Engelse 'good'). Denk aan *uki-goshi* ofwel zweef-heup.

Hetzelfde geldt voor de 'h' en de 'b'. Zo is het 'harai-goshi' (veeg-heup) als 'harai' (veeg) aan het begin van een woord wordt gebruikt, maar 'de-ashi-harai' (uitgestoken-voet-veeg) als 'harai' (veeg) in het midden van een woord wordt gebruikt. De Japanners zijn hier echter allesbehalve consequent in (de eerste schouderworp uit het Kawaishi-systeem wordt in het Japans bijvoorbeeld zowel *ippon-seoi-nage* als *ippon-zeoi-nage* genoemd), zodat er uiteindelijk niets anders op zit dan alle uitzonderingen uit het hoofd te leren. Daarom ook wordt *shime-waza* met 'sh' geschreven en *jūji-jime* met 'j'

Ook schrijven wij de namen vaak verschillend:

小外刈 'ko-soto-gari' OF 'ko soto gari' OF 'kosoto-gari' OF 'kosotogari'. Omdat het drie tekens zijn, verdient de eerste de voorkeur dus ook met streepjes want zo wordt dat meestal gedaan.

Meervoud

Het Japans kent voor een zeer beperkt aantal woorden een soort van meervoud. Dit is echter geen echt meervoud: het kan slechts met enkele woorden worden gevormd, en staat dan meteen voor een heel groot aantal. Denk bijvoorbeeld aan de meervoudsvorm 山々 (*yamayama*) van het woord 山 (*yama*=berg). Het meervoud staat hier niet voor twee of drie bergen, maar voor "heel veel bergen, tot zover het oog reikt".

Voor alle andere woorden geldt dat er in het Japans dus geen onderscheid tussen enkel- en meervoud wordt gemaakt. 帯 (*obi* = band) kan dus zowel voor één band als een aantal banden staan. Om hoeveel banden het dan echt gaat, moet blijken uit de context.



Gebruikelijk is om te spreken (spreektaal) over 'judoka's', 'kata's' 'waza-ari's', e.d. en op zich is dat niet fout. Maar in de officiële regelgeving van de JBN en ook bij de opleidingen (en dus ook later als men gediplomeerd is) gebruiken we die meervoudsvorm niet en spreken we over drie 'judoka', twee 'kata' en driemaal 'waza-ari'.

Lange en korte klinkers

Het Japans kent zowel korte ('o' als in 'zon') als lange ('oo' als in 'zoon') klinkers. Lange klinkers in het Japans worden vaak aangegeven met dubbele klinkers (aa, ee), een extra 'u' ('ou' in plaats van 'oo') of een zogenaamde macron: ō. Ook in dit geval bestaan er diverse systemen. In dit hoofdstuk maken we gebruik van de zogenaamde Hepburn-transcriptie, die ook door Japanse taalkundigen wordt gebruikt. Deze transcriptie gebruikt vooral macrons en benadert de daadwerkelijke uitspraak van het Japans het meest. Het woord judo is trouwens een vernederlandste uitspraak van het Japanse jūdō (djuu-lang aanhouden-doo-lang aanhouden).

Lange en korte medeklinkers

Het Japans kent naast verlengde klinkers ook verlengde (dubbele) medeklinkers. In het Japans kan de eerste letter van een dubbele medeklinker worden gelezen als een korte pauze. Het Japanse 'maitta' (ik geef me gewonnen) moet dan ook worden uitgesproken als mai-pauze-ta. De pauze duurt even lang als de andere lettergrepen.

De verschillende alfabetten

Wanneer je een Japanse krant openslaat, kun je 4 verschillende alfabetten onderscheiden die door elkaar worden gebruikt.

Het eerste alfabet bestaat uit zogenaamde **kanji**: gestileerde tekeningen (ideogrammen) die vaak een los begrip vormen, maar ook met andere begrippen kunnen worden gecombineerd om een nieuw begrip te vormen. Dit alfabet bestaat uit ± 115.000 tekens, die voor het grootste deel zijn overgenomen uit het Chinees. Omdat het zelfs voor Japanners onbegonnen werk is om al deze tekens te leren, heeft de Japanse overheid een officiële lijst vastgesteld met de tekens die Japanners *minimaal* behoren te kennen: de zogenaamde jōyō kanji (gangbare kanji). Deze lijst is voor het laatst herzien in 2010 en bevat momenteel 2136 tekens.



Kanji zijn gestandaardiseerde tekeningen van de begrippen die ze voorstellen. Een kanji-teken kan meerdere betekenissen en uitspraken hebben, afhankelijk van de context.

Teken(s)	Uitspraak	Betekenis	Opmerkingen
木	Ki	Boom	Eén boom.
林	Hayashi	Bos	Twee bomen.
森	Mori	Woud	Drie bomen.
陰	Kage	Schaduw	
木陰	Ko-kage	De schaduw van een boom	De uitspraak van 'ki' is onregelmatig en verandert in 'ko'.
小林	Ko-bayashi	Kleinbos	Een veelvoorkomende achternaam. De 'h' uit 'hayashi' staat achteraan in de samenstelling en wordt daarom uitgesproken als een 'b'.

Hiragana en katakana vormen respectievelijk het tweede en derde alfabet. Het gaat hier om twee fonetische alfabetten die zijn afgeleid van kanji. Het hiragana-teken voor de klank a (あ) is bijvoorbeeld afgeleid van de kanji 安 (vrede), die kan worden uitgesproken als 'an'. De 'n' is wegge gevallen. Alle 46 hiragana-tekens zijn gebaseerd op een snelschrift (stenovorm) van 46 kanji met min of meer dezelfde uitspraak. Omdat dit alfabet is gebaseerd op een vloeiend snelschrift, hebben de letters ronde vormen.

Het uit evenveel tekens bestaande **katakana** is daarentegen geen snelschrift, maar bestaat uit losse elementen van kanji met min of meer dezelfde uitspraak. Zo is het teken 力 (ka) afgeleid van de linkerkant van 加 (ka = toevoegen). Dit verklaart waarom de katakana even vierkant ogen als de kanji waarvan ze zijn afgeleid.

Zowel hiragana als katakana bevatten slechts 46 tekens en zijn daarmee een stuk kleiner dan het kanji-alfabet. Omdat het om fonetische alfabetten gaat, hebben de tekens alleen een klank en geen bijzondere betekenis. Elk van de 46 klanken (en combinaties daarvan) kent zowel een hiragana- als katakana equivalent. Dat bete-



kent dus dat het woord 'koshi' (heup) in het Japans op drie manieren kan worden geschreven: 腰 (kanji), こし (hiragana) en コシ (katakana).

Het is echter gebruikelijk om begrippen in kanji, grammaticale uitgangen in hiragana en buitenlandse namen/leenwoorden in katakana te schrijven.

Het vierde alfabet wordt **rōmaji** genoemd. Dit zijn de woorden geschreven in het Romeinse schrift, zoals dat ook in de Nederlandse taal wordt gebruikt. Westerse woorden die niet verbasterd kunnen worden naar een Japans equivalent worden in Romeins schrift geschreven. Denk hierbij aan afkortingen zoals 'pc', initialen van namen, enzovoort.

Alle vier de alfabetten worden door elkaar gebruikt:

今日はUSCスポーツセンターの道場で柔道の稽古が行われました。

Kyō wa USC Supootsu Sentaa no dōjō de jūdō no keiko ga okonawaremashita.

Vandaag was er judotraining in de dojo van Sportcentrum USC.

'Sportcentrum' is in het Japans vertaald als 'Sports Center', omdat het hier om een naam gaat. Zaken als 'vandaag', 'dojo', 'judo' en 'training' zijn begrippen die in kanji staan. De afkorting USC staat in het Romeinse schrift. Alle overige tekens staan in hiragana en vervullen een grammaticale functie. Het Japans gebruikt overigens geen spaties.

Begrippen die de judoleraar-A moet kennen

1. Algemene begrippen

ayumi-ashi	gaan; lopen; voortbewegen
dan	rang, (meester)graad
ebi	garnaal of kreeft
(yokusoku-)geiko	training volgens afspraak
henka-waza	variëren van een basistechniek
hidari	links
hikkomi/hikomi	staande kanteltechnieken
jigo-tai	verdedigende lichaamshouding (afweerpositie)
kakari-geiko	letterlijk: aanvalstraining vaak met een continu wisselende uke; definitie binnen Kōdōkan-judo: het uitvoeren van dezelfde techniek op meerdere uke achterelkaar.



kake	het plaatsen van de werpvoet op of tegen het been van de tegenstander; ook: werpen
katame-waza	controletechnieken
kumi-kata	(vast)pakken; grijpen
kuzushi	balans verstoren
kyū	klasse; classificatie
mae-sutemi-waza	offerworptechneiken op de rug
migi	rechts
nage-waza	werptechnieken
nage-komi	uchi-komi met worp (achterelkaar doorwerpen)
ne-waza	grondtechnieken
randori	vrijheid nemen (vrij oefenen)
renraku-waza	combinatietechniek
renshū-shiai	oefenwedstrijd
renzoku-waza	vervolgtechniek
ryote-jime	beide handen omstrengeling
shizentai	natuurlijke lichaamshouding
tachi-waza	staande technieken
tai-sabaki	lichaam draaien
tokuï-waza	favoriete techniek, specialisme
tsugi-ashi	aansluitpas of sleeppas, voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts
tsukomi-jime	
tsukuri	voorbereiding (letterlijk: maken)
uchi-komi	stampen (herhaaldelijk dezelfde beweging uitvoeren)
ukemi	vallen; valbreken
yakusoku-geiko	training volgens afspraak
yoko-sutemi-waza	offerworptechneiken op de zijde



2. Verklaring van de basistechnieken

ō-goshi	ō=groot goshi= heup
koshi-guruma	koshi= heup guruma= wiel
ippon-seoi-nage	ippon= één arm seoi= het op de rug nemen nage= het werpen
tsurikomi-goshi	tsurikomi = tillend trekken goshi= heup
morote-seoi-nage	morote= met beide handen seoi= op de rug nemen nage= het werpen
tai-otoshi	tai= het lichaam otoshi= het laten vallen
harai-goshi	harai= het vegen goshi= heup
de-ashi-barai	de-ashi = uitstekende voet barai= het vegen
okuri-ashi-barai	okuri= het sturen, zenden ashi= voet barai= het vegen
ō-soto-gari	ō= groot soto= aan de buitenkant gari= het maaien
ō-uchi-gari	ō= groot uchi= aan de binnenkant gari= het maaien



ko-uchi-gari	ko= klein uchi= aan de binnenkant gari= het maaien
hiza-guruma	hiza= knie guruma= wiel
hon-kesa-gatame	hon= basis kesa= schouderdoek over het gewaad van een priester gatame= vasthouden
kuzure-kesa-gatame	kuzure= variatie kesa= schouderdoek over het gewaad van een priester gatame= vasthouden
yoko-shihō-gatame	yoko= dwars erop, zijkant shihō= 4 richtingen of punten gatame= vasthouden
kami-shihō-gatame	kami= van boven af shihō= 4 richtingen of punten gatame= vasthouden
tate-shihō-gatame	tate= verticaal shihō= 4 richtingen of punten gatame= vasthouden
ushiro-mawari	ushiro= achterwaarts mawari= omwenteling, rol
mae-mawari	mae= voorwaarts mawari= omwenteling, rol



3. Wedstrijdtermen

hajime	beginnen; vecht
mate	wacht
sono mama	niet bewegen; liggen blijven
osaekomi	aankondiging houdgreep
toketa	verbroken
yoshi	vecht; verder gaan; goed
ippon	punt
waza-ari	bijna-techniek
sore made	tot daar
hantei	beslissen
hiki-wake	onbeslist
shidō	straf (letterlijk: bindend advies)
hansoku-make	overtreding van de regels (diskwalificatie)

Onderstaande termen worden niet door de scheidsrechter uitgesproken:

sōgō-gachi	samengestelde winst
yūsei-gachi	overwinning door overmacht; superioriteit
fusen-gachi	overwinning door niet opkomen van de tegenstander
kiken-gachi	overwinning door terugtrekken
itami-wake	onbeslist door blessure



Woordenlijst

A

age	opheffen/liften/omhoog gaan
ai-ki-dō (aikidō)	de weg van het samengaan van energie of de weg van het harmoniseren van energie. Ai = samen; harmonie Ki = energie Dō = weg Ai-Ki-Dō is net als judo een moderne krijgskunst (aikidō bevat echter geen wedstrijdelement).
aï-yottsu	normaal
aoiro-obi	blauwe band
arashi	storm
ashi	been; voet
ashi-ate-waza	traptechniek
ashi-barai	voetveeg
ashi-garami	beenklem (voetvlechtwerk)
ashi-gatame	controle met de benen
ashi-guruma	beenwiel (voetwiel)
ashi-waza	voet- en beenworptechneiken
ate	slag; doel
atemi	gevaarlijke slagen en stoten
awasete-ippō	tezamen een punt
ayumi(-ashi)	gaan, lopen, voortbewegen

B

barai (harai)	vegen
basami (hasami)	schaar
bō-jutsu	(feodale) gevechtscunst met staf
bu	krijger; strijder
bu-dō (budō)	krijgskunsten; moderne krijgskunsten (met wedstrijdelement) (verzamelnaam)
bu-jin	soldaat; militair
bu-jutsu	krijgscunst; traditionele stijlen van de krijgskunsten (geen wedstrijdscport)



bushidō	weg van de krijger bushi = krijger; strijder; soldaat dō = weg met de bushidō wordt de erecode (het wetboek) van de Japanse krijger bedoeld
butsumari	meerdere achtereenvolgende inzetten zonder te werpen, met explosieve kracht, terwijl uke weerstand biedt (letterlijk: botsing) (zie ook: uchi- komi)

C

cha-obi	bruine band
chikara	kracht
chikara-kurabe	krachtmeting

D

dan	rang, (meester)graad
sho-dan	1 ^e dan
ni-dan	2 ^e dan
san-dan	3 ^e dan
yon-dan	4 ^e dan
go-dan	5 ^e dan
roku-dan	6 ^e dan
nana-dan; shichi-dan	7 ^e dan
hachi-dan	8 ^e dan
ku-dan	9 ^e dan
jū-dan	10 ^e dan
de(ru)	uitgaan; vertrekken; naar buiten gaan
de-ashi	uitgestoken voet
dō	weg; principe; leer
dō-jime	nierklem (gestrekt verboden)
dōjō	oefenzaal

E

ebi	garnaal
eri	kraag, revers



F

fusegi	verdediging
fusen-gachi	gewonnen door niet opkomen van tegenstander
fusen-shō	overwinnen zonder te vechten

G

gaeshi (kaeshi)	overname (teggengreep); omkering; terug
gaeshi-waza (kaeshi-waza)	overnametechnieken (teggengreepstechnieken)
gari (kari)	maaïen
garami (karami)	verstrengeling
gatame (katame)	onbeweeglijk maken; controle; vasthouden
gatame-waza (katame-waza)	controletechnieken
geri	trap
go	vijf
go-dan	5 ^e meestergraad
go-kyō	5 hoofdpunten (groepen)
go-no-sen (gonosen)	reactie op initiatief
gonosen-no-kata	vorm van overnamen
guruma (kuruma)	rad; wiel
gyaku	omgekeerd; omgedraaid; tegengesteld

H

hachi-dan	8 ^e meestergraad
hadaka	naakt
hairi	opening
hajime	beginnen; "vecht"
hakama	lange plooirok (rok) welke over de kimono wordt gedragen (deze broekrok wordt nog gedragen bij aikidō, kendō en klassieke bujutsu-stijlen)
hane	opveren
hansoku-make	overtreding van de regels (diskwalificatie)



hantei	beslissing
happō-no-kuzushi	balans verstoren in alle (acht) richtingen
hara	buik
harai (barai)	vegen
hasami (basami)	schaar, tang
henka	variatie, verandering
henka-waza	variëren van een basistechniek
hidari	links
hidari-jigo-tai	linker verdedigende lichaamshouding (afweerpositie)
hidari-shizen-tai	linker natuurlijke lichaamshouding (aanvalspositie)
hiji	elleboog
hikite	trekhand, stuurhand
hiki-wake (hikiwake)	onbeslist; zonder onderscheid
hikkomi/hikomi	Staande kanteltechnieken
hishigi	gestrekt
hiza	knie
hon	basis; grond; hoofdmotief; voorname

I

ichi	één
idori	vanuit de eigen basis
ippon	punt (uit het wedstrijdreglement)
itami-wake	onbeslist door blessure

J

jigo-tai	verdedigende lichaamshouding (afweerpositie)
jigo-hon-tai (jigo-hon-tai)	gewone verdedigende lichaamshouding (afweerpositie) voeten op één lijn
jikan	tijd
jime (shime)	omstrengeling; verwurging
jime-waza (shime-waza)	omstrengelingstechnieken; verwurgingstechnieken



jita	jezelf en een ander (iedereen, elkaar)
jita kyōei	voorspoed voor iedereen
jōseki	plaats waar hooggeplaatsten zich bevinden (o.a. jury, examinatoren)
jū-dan	10 ^e meestergraad
jū-dō (jūdō)	zachte weg (manier), (soepele vorm)
jū-dō-gi (jūdōgi)	judokleding
jū-dō-ka (jūdōka)	judobeoefenaar
jūji	gekruist; kruisgewijs
jū-no-kata	vorm van zachtheid (15 lenigheidsoefeningen)
jū	meegeven; zacht; soepel
jū-jutsu	jiujitsu, zachte kunst
jutsu	kunst

K

kaeshi	overname (teggreep); omkering; terug
kaeshi-waza	overnametechnieken (teggreep-technieken)
kagami-biraki	Nieuwjaarsceremonie (in Japan)
kai	genootschap; gezelschap
kakari-geiko	aanvalstraining, vaak met een continu wisselende uke (in kendō heeft de term een andere betekenis)
kake (gake)	het plaatsen van de werpvoet op of tegen het been van de tegenstander; ook: werpen
kami	van boven; bovenste; godheid
kamiza	ereplaats
kan-geiko	wintertraining
Kanō Jigorō	grondlegger van het moderne judo
kansetsu	gewricht
kansetsu-waza	klemtechnieken
kannuki	grendel
kara-te (karate)	lege hand; eigenlijk Tang-hand (als in Tang-dynastie), maar het eerste teken is later gewijzigd in 'leeg' omdat China in Japan politiek te gevoelig lag



kari (gari)	maaïen
kata	vorm; schouder
katame (gatame)	onbeweeglijk maken; vasthouden; controle
katame-no-kata	vorm van controletechnieken
katame-waza	controletechnieken
katana	(lang) zwaard
keiko	oefening
keikoku	waarschuwing
kenka	gekruid
ken-jutsu (kendō)	vechtkunst met zwaarden
kesa	schouderdoek over het gewaad van een priester
kiai	kreet
kiken-gachi	gewonnen door opgeven van de te- genstander
kime-no-kata	vorm van zelfverdediging
kimono	traditionele Japanse kleding
kiri	kloven; splijten; snijden
ko	klein
Kō-dō-kan (Kōdōkan)	centrum van het judo in Tokio (letter- lijk: gebouw waarin de weg uiteen wordt gezet)
koshi	heup
koshiki-no-kata	vorm van de oude stijlen (21 oefen- ingen)
koshi-waza	heupworptechneken
katsu (kappō)	het weer tot bewustzijn brengen
kubi	nek
ku-dan	9 ^e meestergraad
kumi-kata	manier van pakken
kuzure	verandering
kuzushi	balans verstoren
kyōei	voorspoed
kyū	klasse; classificatie
rok-kyū	6 ^e kyū
go-kyū	5 ^e kyū
yon-kyū	4 ^e kyū
san-kyū	3 ^e kyū



ni-kyū	2 ^e kyū
ik-kyū	1 ^e kyū
kyū-dō (kyūdō)	kunst van het boogschieten

L

--

M

ma	rechtuit
ma-ai	afstand (tori-uke)
mae	voorwaarts
mae-geri	voorwaartse trap
mae-ukemi	voorover vallen
maitta	ik geef op
makikomi	inrollen; betrekken; meeslepen
makikomi-waza	inroltechnieken
ma-sutemi-waza	offerworptechneken op de rug
mata	dij; met de binnenkant van de dij
mate	wacht
migi	rechts
migi-jigo-tai	rechter verdedigende lichaamshouding (afweerpositie)
migi-shizen-tai	rechter natuurlijke lichaamshouding (aanvalspositie)
mochi	vasthouden met de armen
moku-sō	(gekniel) zitten in concentratie, meditatie
morote	beide handen
mu	niets; leeg; leegte; zonder
mudansha	iemand zonder een dangraad
mune	borst

N

nage	werpen; worp
nage-no-kata	vorm van het werpen
nage-waza	werptechneken
narabi	rij
newaza	grondtechnieken
nige	ontsnappen



ni-dan	2 ^e meestergraad
no	van het; of: van de

O

o	groot
obi	riem; band
shiro-obi	witte band
kiiro-obi	gele band
daidaiiro-obi	oranje band
midori-obi	groene band
ao-obi	blauwe band
chairo-obi	bruine band
kuro-obi	zwarte band
shima-obi	rood-witte band
aka-obi	rode band
ōten	roteren
okuri	zenden, sturen
osae	druk van boven
osaekomi	houdgreep, vasthouden
otoshi	laten vallen

P

--

Q

--

R

ran	rebellie, opstand
randori	vrijheid nemen (vrij oefenen)
renshū	oefening
renraku	connectie, verbinding
renraku-waza	combinatietechnieken (in andere richting)
renshū	oefening
renzoku	continuïteit
renzoku-waza	combinatietechnieken (in dezelfde richting) (in de Kōdōkan wordt er overigens geen onderscheid gemaakt tussen renraku-waza en renzoku-waza)
ritsurei	staande groet



roku-dan	6 ^e meestergraad
ryō	twee; beide

S

sabaki	afwenden, draaien, ontwijken
samurai	dienaar, strijder
san	meneer of mevrouw (achter de naam, uiting van respect)
san	drie
san-dan	3 ^e meestergraad
sankaku	driehoek
sankaku-waza	driehoekstechnieken
sasae	stut; ondersteuning; steun
seiryoku	kracht, energie
seiryoku zen'yō	maximale efficiency (gebruik ten goede van energie)
seiza	geknielde zit
sen-no-sen (sennosen)	gelijktijdig initiatief
sensei	leraar; aanspreektitel (achter de naam, uiting van respect)
seoi	op de rug nemen
shiai	wedstrijd
shidō	straf (letterlijk: bindend advies)
shihan	grootmeester
shihō	vier zijden; vier richtingen (vier steunpunten)
shime (jime)	omstrengeling; verwurging
shime-waza (jime-waza)	omstrengelingstechnieken; verwurgings-technieken
shisei	houding
shintai	bewegen (lichaam); voortbewegen (letterlijk: oprukken en terugtrekken)
shitai	houding; positie (lichaam)
shizen-tai	natuurlijke lichaamshouding
shizen-hon-tai	natuurlijke basishouding (aanvalspositie), voeten op één lijn
shodan	eerste dan
shōbu	wedstrijd; gevecht (letterlijk: winnen of verliezen)



shochū-keiko	zomertraining
sode	mouw
sode-tori	bij de mouw(en) pakken
sōgō-gachi	gewonnen door samengestelde winst
sono mama	niet bewegen; liggen blijven, zonder verandering
sore made	dat is alles, tot daar
sōtai	partner
soto	buiten; buitenwaarts
sukui	lepelen, scheppen
sumi	hoek
sumō	Japans worstelen
suri-age	schuiven; glijden
sutemi	opoffering (uitspraak in het Nederlands: suu-tée-mie met de klemtoon op tee, dus niet sóé-tuh-mie met de klemtoon op soe)
sutemi-waza	offerworptechnieken

T

tachiai	staande houding
tachi-waza	staande technieken
tai	lichaam
tai-sabaki	lichaam draaien (het verplaatsen met draaiende beweging)
tanden	onderlichaam
tandoku-renshū	individueel oefenen (zonder partner)
tani	dal; vallei
tatami	(judo)mat
tate	recht; rechtop; verticaal
te	hand
te-waza	arm-, hand- of schoudertechnieken (in Japan maakt men geen onderscheid)
toketa	verbroken
tokui-waza	favoriete techniek, specialisme
tomoe	boog; boogvormige hoek
tori	werper, uitvoerder.
tsugi	een voor een
	“tsugi-ashi”: beweging waarbij de



	voorste voet verplaatst wordt en de andere voet volgt (aansluitpas), voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts
tsukinami-shiaï	maandelijkse wedstrijd
tsuki-waza	stoottechniek
tsukuri	voorbereiding (letterlijk: het maken)
tsuri	vissen, hengelen; binnenhalen (als in een vis binnenhalen)
tsurite	hengelhand, kraaghand
tsurikomi	naar zich toe (op)trekken; tillend trekken

U

uchi	binnen
uchikomi	meerdere, achtereenvolgende inzetten zonder werpen; stampen
ude	arm
uke	verdediger; de vallende
ukemi	vallen; het valbreken
ukemi-waza	valtechnieken
uke-waza	afweertechneken
uki	drijven; vloten
ura	achterkant
ushiro	naar achteren
ushiro-geri	trap naar achteren
utsuri	wisselen

V

--

W

wakare	scheiden; scheiding
waza	techniek(en); kunst
waza-ari	bijnatechniek

X

--

Y

yakusoku-geiko	training volgens afspraak
yama	berg
yoko	zijde; zijdelings



yoko-geri	zijwaartse trap
yoko-sutemi-waza	offerworptechieken op de zijde
yoshi	"vecht" of "verdergaan" (letterlijk: goed)
yūdansa	drager van een dangraad
yūsei-gachi	gewonnen door overmacht; superioriteit

Z

za	zit; plaats
za-rei	geknielde groet
za-zen	concentratiezit; meditatie
zen	boeddhistische geloofsrichting
zen'yō	minimale inspanning (letterlijk: ten goede gebruiken)

de cijfers

ichi	1
ni	2
san	3
shi (yon)	4
go	5
roku	6
shichi (nana)	7
hachi	8
kyū	9
jū	10
jūichi	11
jūni	12
jūsan	13
jūyon	14
nijū	20
sanjū	30
hyaku	100
sen	1000
man	10.000