

## A

aan twee handen	-	machi
aantrekken	-	tsuri-komi
aanval met de arm op vitale delen van het lichaam	-	ude-ate
aanval met de voet op vitale delen van het lichaam	-	ashi-até
aanvaller	-	uke
achste dan, zwarte band of rood/witte band	-	hachi-dan
achtereenvolgende	-	tsugi
achterwaarts	-	ushiro
actie	-	dosa
ademhaling	-	kokyu
ader	-	seimyaku
alleen oefenen	-	tandoku renshyu
arm	-	ude
as	-	jiku

## B

bamboe	-	také
band	-	obi
basis	-	hon
been	-	ashi
beentechnieken	-	ashi-waza
begin	-	hajime
beginner	-	shoshinsha
behendigheids	-	jukuren
beide	-	rio
berg	-	yama
beslissing	-	hantei
bijna ippon, 7 punten	-	waza-ari
bil	-	momo
binnenkant	-	uchi
binnenwaarts	-	fumi-komi, uchi
blauwe band of 2 <sup>e</sup> graad, in Japan: bruine band	-	aoiro-obi, ni-kyu
bloedsomloop	-	ketséki no junkan
blokkeren	-	sasea
blond	-	kimpatsu no
Boeddhistische sekte	-	zen
boog	-	tomoé
boom	-	boku
borst	-	kyobu, mune
botsing	-	kudaki
boven op	-	kami
breken	-	hishigi
broek	-	zubon
bruine band of 1 <sup>e</sup> graad, in Japan: bruine band	-	ik-kyu, kuriiro-obi
buiging	-	rei
buiging of groet (beide staande)	-	ritsu-rei
buik	-	tanden
buikademhaling (diep)	-	fukushiki-kokyu
buitenkant	-	soto
buitenwaarts	-	soto

## C

cirkel	-	tomoé
competitie	-	bu, shiai
competitieoppervlakte	-	shiaiyo
controle	-	gatamé, katamé

## D

dal	-	tani
dangraaddrager	-	yudansha
dapper	-	bu
derde dan, zwarte band met drie strepen	-	san-dan
dij	-	futo-momo, mata
donker	-	kuroi
door loting	-	chusen
doorgaan	-	yoshi
draai	-	jiku
draaien	-	sabaki
draaiende beweging van het lichaam	-	tai-sabaki
drie	-	san
driehoek	-	sankaku
drijven	-	uki
duwen	-	tsukomi

## E

één	-	ichi
een beetje	-	sukoshi
één kant	-	kata
één punt	-	ippon
één zijde	-	ippon
eenzijdig	-	kataha
eerste dan, zwarte band met één streep	-	sho-dan
einde	-	sore-madé
elfde dan, zwarte band of rode band	-	juichi-dan
elleboog	-	hiji
ellebooggewricht	-	hiji-kansetsu
elleboogstoot	-	empi
energie	-	genki
enkel	-	ashi-kubi, kurubushi
erecode van Japanse ridders	-	bushido
ereplaats in de Dojo	-	joseki, kamiza
evenwicht verstoren	-	kuzushi
evenwichtsverstoring die aan de worp voorafgaat	-	tsukuri

## F

feodaal ridder	-	bushi
fundamenteel	-	hon

## G

gaan	-	ayumi-ashi
gaat	-	yoshi
gebogen lijn	-	tomoe
geest	-	kokoro
gehele lichaam	-	zan shin
gehoor	-	chôryoko
geknielde groet	-	za-rei
geknielde zit	-	idori
gekruist	-	juji
gelaatskleur	-	kaoiro
gele band of 5 <sup>e</sup> graad, in Japan: witte band	-	go-kyu, kiiro-obi
gelijk	-	hiki-wake
gelijkspel	-	hiki-wake
gevecht	-	shobu
gevecht zonder wapens	-	bujitsu
gevoel	-	shokukaku
gewillig	-	jiu, ju

gewoon	-	nami
gewricht	-	kansetsu
goed	-	yoshi
gordel	-	obi
gradencompetitie	-	tsukinami-shiai
grijs	-	hakuhatsu no
groene band of 3 <sup>e</sup> graad, in Japan: bruine band	-	midori-obi, san-kyu
groep	-	kwai
groet	-	rei
grondtechnieken	-	ne-waza
groot	-	o

## H

haken	-	gaké
hand	-	té
handkant open	-	shuto
handpalm	-	teisho
hangende	-	tsuri
harmonie	-	ai
hartslag	-	myakukaku
herhaald inkomen	-	uchi-komi
herneemt	-	yoshi
het alles geven	-	kiai
heup	-	goshi
heuptechnieken	-	goshi-waza
hiel	-	kagato
hij die ondergaat	-	uke
hij die uitvoert	-	tori
hoek	-	sumi
hoofd	-	atama
hoofdscheidsrechter	-	shu-shin
hoogste score in een wedstrijd (10 punten)	-	ippon
houden	-	katamé
houdgreep	-	osae-komi
houdgreep verbroken	-	osae-komi-toketa
houding	-	shisei
huid	-	hada, hifu
hulpscheidsrechter	-	fuku-shin

## I

ik geef op	-	maitta
in de lengte	-	taté
ineen strengeling	-	garami

## J

Japans worstelen	-	sumo
Japanse krijgsman	-	samurai
judo beoefenaar	-	judoka
judokleding	-	judogi

## K

karate beoefenaar	-	karateka
kata van grondtechnieken	-	katame-no-kata
keel	-	inko
kin	-	ago
klas	-	dan
klein	-	chisai, ko
klem	-	hishigi
knie	-	hiza
knie-aanval op vitale delen van het lichaam	-	hizagashira-ate

Kodokan zelfverdedigingsvorm	-	goshinjitsu-no-kata
kort zwaart	-	kodachi
kraag	-	eri
kracht	-	chikara
kreeft	-	kani
kreeftgang	-	ebi
kreet om de tegenstander af te leiden	-	kiai
krijger	-	bushi
krijgskunsten	-	budo
krijgsman	-	bujin
kuitbeen	-	fukurahagi
kunst	-	jitsu, waza
kunstgreep	-	té
kyu-graadhouder	-	mudansha

## L

lange pas	-	zenkutsu dachi
laten vallen	-	otoshi
leerling	-	montei
lege hand	-	karate
lepel	-	sukui
leraar	-	sensei
lichaam	-	karada, tai
liggend	-	ne
links	-	hidari
long	-	hai

## M

maaien	-	gari
manier van vastpakken	-	kumi-kata
manier van worpen oefenen tot aan het punt van werpen	-	butsukari
mat	-	tatami
meditatie	-	zen
meditatiezit	-	za-zen
meester	-	shihan
met beide handen	-	morote
met de handen nemen	-	mochi
metaal	-	kin
methode	-	ryu
militaire wetenschap	-	bujitsu
mouw	-	sode

## N

naakt	-	hadaka
navel	-	heso
neer	-	shita
negende dan, zwarte band of rode band	-	ku-dan
nek	-	kubi
nemen	-	dori, toru
niet bewegen	-	sono-mama
nieuwjaarsceremonie in de Kodokan in Japan	-	kagami-biraki
normaal	-	nami
normale manier van lopen	-	ayumi-ashi
normale of natuurlijke houding	-	shizentai

## O

oefening	-	geiko
oefenlokaal	-	dojo
oefenzwaard	-	boken
offeren	-	sutemi

offerworpen	-	sutemi-waza
oksel	-	waki-no-shita
omarmen	-	daki, kakae
omgekeerd	-	gyaku
omlaag	-	shita
onbeslist	-	hiki-wake
onderarm	-	zen wan
onderbuik	-	hara, saika tanden
ongewapende zelfverdediging	-	aikido
ontwrichten	-	hishigi
ontwrichting	-	gyaku
onverstoorbaarheid bij onvoorziene gebeurtenissen	-	fudoshin
oordeel	-	hantei
op de rug nemen	-	seoi
opgeteld	-	awasete
opheffen	-	age, tsuri
opheffing	-	age
ophouden	-	tsuri
oplichten	-	age
opoffering	-	sutemi
opponent	-	aite
oprollen	-	garami, maki
oprollende worp	-	makimomi
opscheppen	-	sukui
opvolgen	-	tsugi
oranje band of 4 <sup>e</sup> graad, in Japan: witte band	-	daidaiiro-obi, shi-kyu
overname kata	-	gonosen-no-kata

## P

pees	-	kinniku
perfectie	-	kata
plaats	-	jo
plat	-	hira
ploegleider	-	taisho
pols	-	kote, tekubi
positie staand	-	tachi-ai

## R

rad	-	guruma
raken	-	ateru
recht	-	ma
rechts	-	migi
rechtstaande	-	tachi
religieuze zithouding	-	zan
reuk	-	shūkau
revers	-	eri
revers van de kleding van een boeddhistische monnik	-	gesa
reversverwuring	-	eri-jime
rijstbaal	-	tawara
rijstwijn	-	saké
romp	-	do
rugzijde	-	ura
ruijterstand	-	kiba dachi

## S

samen ippon	-	awasete-ippon
samengevoegd	-	awasete
sandalen	-	zori
schaar	-	basami, hasami
schaargrepen	-	basami

scheiden	-	wakaré
scheidsrechter	-	shinpan
school	-	ryu
schouder	-	kata
schreeuw	-	kiai
schuin	-	gesa
slag	-	atemi
slagader	-	domyaku
slagen en stoten op vitale delen van het lichaam (verzamelnaam)	-	atemi-waza
smaak	-	mikaku
soepel	-	jiu, ju
spier	-	suji
stand (parallel)	-	fudo dachi
stap	-	ayumi
stok, circa 2m lang	-	bo
stoot	-	tsuki
stoppen	-	dome
storm	-	arashi
stoten op het lichaam	-	atemi
strijdperk	-	budo
studieoefening in beweging	-	yako-soku-geiko
sturen	-	okuri

## T

tapijt	-	tatami
techniek	-	jitsu, waza
techniek van combinaties	-	renraku-waza
teen	-	ashi-yubi
tegenaanval	-	gaeshi
tegengesteld	-	ura
tiende dan, zwarte band of rode band	-	ju-dan
tijd	-	jikan
tilvorm	-	sukui
trainingsmethode	-	kakari-geiko
trainingspartner	-	aite
treffen	-	ateru
trekken	-	hiki
trekken en oplichten	-	tsuri-komi
twaaftde dan, zwarte band of brede witte band	-	juni-dan, shihan
twee	-	rio
tweede dan, zwarte band met twee strepen	-	ni-dan
type	-	kata

## U

uitspraak	-	hantei
uitvoeren	-	kake
uitvoering	-	gaké

## V

valbreken	-	ukemi
vallei	-	tani
valoefening voorover	-	chugaeri
van achteren	-	ushiro
van voren	-	mae
variatie	-	kuzure
vasthouden	-	gatamé
vastpakken	-	kumi
vechtsport	-	aikido, karate, jiu-jitsu, judo
veeg (klein)	-	gari
veeg met de voet	-	ashi-harai

vegen	-	harai
verandering	-	henka
verandering van techniek	-	henka-waza
verbinden	-	aiki
verbroken	-	toketa
verdediger	-	tori
verdediging	-	fusegi, jigo
verdedigingshouding	-	jigotai
verdedigingstechniek	-	fusegi-kata
verlies door overtreding van de regels	-	hansokumake
verplaatsen	-	utsui
verplaatsen zonder draaien	-	shintai
verstand	-	kakaku
verticaal	-	taté
vervolgtechnieken	-	renzoku-waza
verwantschap	-	ai
vier punten	-	shiho
vierde dan, zwarte band met vier strepen	-	yo-dan
vijf	-	go
vijf groepen of series	-	go-kyo
vijfde dan, zwarte band met vijf strepen	-	go-dan
vissen	-	tsuri
vleeskleur	-	niku
vleugel	-	hane, kataha
voet	-	ashi
voet naar voren brengen	-	fumi-komi
voettechnieken	-	ashi-waza
volgen	-	tsugi
voorbereiden	-	tsukuri
voorkant	-	mae
voorkeurstechneik	-	tokui
voorportaal van een Boeddhistisch klooster	-	dojo
voorkomen	-	de
voorwaarts	-	de, mae, zempo
vorm	-	kata
vorm van soepelheid	-	ju-no-kata
vorm van vijf	-	itsutsu-no-kata
vriendschappelijk	-	wa
vrij oefenen	-	randori
vuist	-	kobushi
<b>W</b>		
wacht	-	matte
water	-	mi
waza-ari, twee maal, geldt als ippon	-	waza-ari-awasete-ippon
wedstrijd	-	shiai
wedstrijd afgelopen	-	sore-madé
weg	-	do
weg van de harmonie	-	aikido
wegvegen	-	barai
wenteling	-	guruma
werpen	-	nage
werpen naar vorm	-	nage-no-kata
werpstechnieken	-	nage-waza
wiel	-	guruma
wijze van verplaatsing b.v. bij het kata	-	tsugi-ashi
wind	-	fu
winnaar door het niet opkomen van de tegenstander	-	fusen-sho
winnaar door superioriteit	-	yusei-gashi
winnen	-	bu

winnen van een wedstrijd doordat de tegenstander geblesseerd is	- itami-wake
wintertraining	- kan-geiko
wisselen	- utsuri
witte band of 6 <sup>e</sup> graad, in Japan: witte band	- rok-kyu, siro-obi
wreef	- ashi-no-ko
wurgen	- jime, shime

## Z

zacht	- jiu, ju
zenden	- okuri
zesde dan, zwarte band of rood/witte band	- roku-dan
zevende dan, zwarte band of rood/witte band	- shichi-dan
zicht	- shiryoko
zijde	- yoko
zithouding aan het begin en einde van de les	- za-zen
zithouding met gekruiste benen	- an-za
zitplaats	- za
zitten	- za
zomertraining	- schochu-geiko
zongebruind	- hiyake shita
zwakte	- suki
zwarte band graad	- dan
zweven	- uki