

## A

age	- opheffen, opheffing, oplichten
ago	- kin
ai	- harmonie, verwantschap
aiki	- verbinden
aikido	- vechtsport, ongewapende zelfverdediging, weg van de harmonie
aite	- opponent, trainingspartner
an-za	- zithouding met gekruiste benen
aoiro-obi	- blauwe band
arashi	- storm
ashi	- been, voet
ashi-até	- aanval met de voet op vitale delen van het lichaam
ashi-harai	- veeg met de voet
ashi-kubi	- enkel
ashi-no-ko	- wreef
ashi-waza	- beentechnieken, voettechnieken
ashi-yubi	- teen
atama	- hoofd
atemi	- slag, stoten op het lichaam
atemi-waza	- verzamelnaam voor slagen en stoten op vitale delen van het lichaam
ateru	- raken, treffen
awasete	- opgeteld, samengevoegd
awasete-ippon	- samen ippon
ayumi	- pas, stap
ayumi-ashi	- gaan, normale manier van lopen

## B

barai	- wegvegen
basami	- schaar, schaargrepen
bo	- circa 2 meter lange stok
boken	- oefenzwaard
boku	- boom
bu	- competitie, dapper, winnen
budo	- krijgskunsten, strijdperk
bujin	- krijgsman
bujitsu	- gevecht zonder wapens, militaire wetenschap
bushi	- feodaal ridder, krijger
bushido	- erecode van Japanse ridders
butasukari	- manier van worpen oefenen tot aan het punt van werpen

## C

chikara	- kracht
chisai	- klein
chôryoko	- gehoor
chugaeri	- val-oefening voorover
chusen	- door loting

## D

daidaiiro-obi	- oranje band
daki	- omarmen
dan	- graad voor de zwarte band, klas
de	- vooruitkomen, voorwaarts
do	- weg, romp
dojo	- oefenlokaal, voorportaal van een Boeddhistisch klooster
dome	- stoppen
domyaku	- slagader
dori	- nemen
dosa	- actie

## E

ebi	- kreeftgang
empi	- elleboogstoot
eri	- kraag, revers
eri-jime	- reversverwuring

## F

fu	- wind
fudo dachi	- parallel stand
fudoshin	- onverstoornis bij onvoorziene gebeurtenissen
fuku-shin	- hulpscheidsrechter
fukurahagi	- kuitbeen
fukushiki-kokyu	- diepe buikademhaling
fumi-komi	- de voet naar voren brengen, binnenwaarts
fusegi	- verdediging
fusegi-kata	- verdedigingstechniek
fusen-sho	- winnaar door het niet opkomen van de tegenstander
futo-momo	- dij

## G

gaeshi	- tegenaanval
gaké	- haken, uitvoering
garami	- oprollen, in een strengeling
gari	- kleine veeg, maaien
gatamé	- contrôle, vasthouden
geiko	- oefening
genki	- energie
gesa	- schuin, revers van de kleding van een boeddhistische monnik
go	- vijf
go-dan	- 5° dan, zwarte band met vijf strepen
go-kyo	- vijf groepen of series
go-kyu	- gele band of 5° graad, in Japan: witte band
gonosen-no-kata	- overname kata
goshi	- heup
goshi-waza	- heuptechnieken
goshinjitsu-no-kata	- Kodokan zelfverdedigingsvorm
guruma	- rad, wenteling, wiel
gyaku	- omgekeerd, ontwrichting

## H

hachi-dan	- 8° dan, zwarte band of rood/witte band
hada	- huid
hadaka	- naakt
hai	- long
hajime	- begin
hakuatsu no	- grijs
hane	- vleugel
hansokumake	- verlies door overtreding van de regels
hantei	- beslissing, oordeel, uitspraak
hara	- onderbuik
harai	- vegen
hasami	- schaar
henka	- verandering
henka-waza	- verandering van techniek
heso	- navel
hidari	- links
hifu	- huid
hiji	- elleboog
hiji-kansetsu	- ellebooggewricht
hiki	- trekken
hiki-wake	- gelijk, gelijkspel, onbeslist
hira	- plat
hishigi	- breken, klem, ontwrichten
hiyake shita	- zongebruind
hiza	- knie
hizagashira-ate	- aanval met de knie op vitale delen van het lichaam
hon	- basis, fundamenteel

## I

ichi	- één
idori	- geknielde zit
ik-kyu	- bruine band of 1° graad, in Japan: bruine band
inko	- keel
ippon	- één punt, één zijde, hoogste score in een wedstrijd (10 punten)
itami-wake	- een wedstrijd winnen doordat de tegenstander geblesseerd is.
itsutsu-no-kata	- vorm van vijf

## J

jigo	- verdediging
jigotai	- verdedigingshouding
jikan	- tijd
jiku	- as, draai
jime	- wurgen
jitsu	- kunst, techniek
jiu	- gewillig, soepel, zacht
jo	- plaats
joseki	- ereplaatst in de dojo
ju	- gewillig, soepel, zacht
ju-dan	- 10 <sup>e</sup> dan, zwarte band of rode band
ju-no-kata	- vorm van soepelheid
judogi	- judokleding
judoka	- beoefenaar van hetjudo
juichi-dan	- 11 <sup>e</sup> dan, zwarte band of rode band
juji	- gekruist
jukuren	- behendigheid
juni-dan	- 12 <sup>e</sup> dan, zwarte band of brede witte band

## K

kagami-biraki	- nieuwjaarsceremonie in de Kodokan in Japan
kagato	- hiel
kakae	- omarmen
kakaku	- verstand
kakari-geiko	- trainingsmethode
kake	- uitvoeren
kami	- boven op
kamiza	- ereplaats in de Dojo
kan-geiko	- wintertraining
kani	- kreeft
kansetsu	- gewricht
kaoiro	- gelaatskleur
karada	- lichaam
karate	- lege hand, vechtsport
karateka	- beoefenaar van karate
kata	- één kant, perfectie, schouder, type, vorm
kataha	- eenzijdig, vleugel
katamé	- controle, houden
katame-no-kata	- kata van grondtechnieken
ketsûki no junkan	- bloedsomloop
kiai	- het alles geven, schreeuw, kreet om de tegenstander af te leiden
kiba dachi	- ruitersstand
kiiro-obi	- gele band
kimpatsu no	- blond
kin	- metaal
kinniku	- pees
ko	- klein
kobushi	- vuist
kodachi	- kort zwaart
kokoro	- geest
kokyu	- ademhaling
kote	- pols
ku-dan	- 9 <sup>e</sup> dan, zwarte band of rode band

kubi	- nek
kudaki	- botsing
kumi	- vastpakken
kumi-kata	- manier van vastpakken
kuriiro-obi	- bruine band
kuroi	- donker
kurubushi	- enkel
kuzure	- variatie
kuzushi	- evenwicht verstoren
kwai	- groep
kyobu	- borst

## M

ma	- recht
machi	- aan twee handen
mae	- van voren, voorkant, voorwaarts
maitta	- ik geef op
maki	- oprollen
makimomi	- oprollende worp
mata	- dij
matté	- wacht
mi	- water
midori-obi	- groene band
migi	- rechts
mikaku	- smaak
mochi	- met de handen nemen
momo	- bil
montei	- leerling
morote	- met beide handen
mudansha	- kyu-graadhouder
mune	- borst
myakukaku	- hartslag

## N

nage	- werpen
nage-no-kata	- werpen naar vorm
nage-waza	- werptechnieken
nami	- gewoon, normaal
ne	- liggend
ne-waza	- grondtechnieken
ni-dan	- 2° dan, zwarte band met twee strepen
ni-kyu	- blauwe band of 2° graad, in Japan: bruine band
niku	- vleeskleur

## O

o	- groot
obi	- band, gordel
okuri	- sturen, zenden
osae-komi	- houdgreep
osae-komi-toketa	- houdgreep verbroken
otoshi	- laten vallen

## R

randori	- vrij oefenen
rei	- buiging, groet
renraku-waza	- techniek van combinaties
renzoku-waza	- vervolgtechnieken
rio	- beide, twee
ritsu-rei	- staande buiging of groet
rok-kyu	- witte band of 6 <sup>e</sup> graad, in Japan: witte band
roku-dan	- 6 <sup>e</sup> dan, zwarte band of rood/witte band
ryu	- methode, school

## S

sabaki	- draaien
saika tanden	- onderbuik
saké	- rijstwijn
samurai	- Japanse krijgsman
san	- drie
san-dan	- 3 <sup>e</sup> dan, zwarte band met drie strepen
san-kyu	- groene band of 3 <sup>e</sup> graad, in Japan: bruine band
sankaku	- driehoek
sasea	- blokkeren
schochu-geiko	- zomertraining
seimyaku	- ader
sensei	- leraar
seoi	- op de rug nemen
shi-kyu	- oranje band of 4 <sup>e</sup> graad, in Japan: witte band
shiai	- competitie, wedstrijd
shiai-jo	- competitieoppervlakte
shichi-dan	- 7 <sup>e</sup> dan, zwarte band of rood/witte band
shihan	- 12 <sup>e</sup> dan, zwarte band of brede witte band
shihan	- meester
shiho	- vier punten
shime	- wurgen
shinpan	- scheidsrechter
shintai	- verplaatsen zonder draaien
shiryoko	- zicht
shisei	- houding
shita	- neer, omlaag
shizentai	- de normale of natuurlijke houding
sho-dan	- 1 <sup>e</sup> dan, zwarte band met één streep
shobu	- gevecht
shokukaku	- gevoel
shoshinsha	- beginner
shu-shin	- hoofdscheidsrechter
shūkai	- reuk
shuto	- open handkant
siro-obi	- witte band
sode	- mouw
sono-mama	- niet bewegen
sore-madé	- einde, wedstrijd afgelopen
soto	- buitenkant, buitenwaarts
suji	- spier
suki	- zwakte
sukoshi	- een beetje

sukui	- lepel, opscheppen, tilvorm
sumi	- hoek
sumo	- Japans worstelen
sutemi	- offeren, opoffering
sutemi-waza	- offerworpen

## T

tachi	- rechtstaande
tachi-ai	- staande positie
tai	- lichaam
tai-sabaki	- draaiende beweging van het lichaam
taisho	- ploegleider
také	- bamboe
tanden	- buik
tandoku renshyu	- alleen oefenen
tani	- dal, vallei
tatami	- mat, tapijt
taté	- in de lengte, verticaal
tawara	- rijstbaal
té	- hand, kunstgreep
teisho	- handpalm
tekubi	- pols
toketa	- verbroken
tokui	- voorkeurstechiek
tomoe	- gebogen lijn
tomoé	- boog, cirkel
tori	- hij die uitvoert, verdediger
toru	- nemen
tsugi	- achtereenvolgende, opvolgen, volgen
tsugi-ashi	- wijze van verplaatsing b.v. bij het kata
tsuki	- stoot
tsukinami-shiai	- gradencompetitie
tsukomi	- duwen
tsukuri	- evenwichtsverstoring die aan de worp voorafgaat, voorbereiden
tsuri	- hangende, opheffen, ophouden, vissen
tsuri-komi	- aantrekken, trekken en oplichten

## U

uchi	- binnenkant, binnenwaarts
uchi-komi	- herhaald inkomen
ude	- arm
ude-ate	- aanval met de arm op vitale delen van het lichaam
uke	- hij die ondergaat, aanvaller
ukemi	- valbreken
uki	- drijven, zweven
ura	- rugzijde, tegengesteld
ushiro	- achterwaarts, van achteren
utsui	- verplaatsen
utsuri	- wisselen

## W

wa	-	vriendschappelijk
wakaré	-	scheiden
waki-no-shita	-	oksel
waza	-	kunst, techniek
waza-ari	-	bijna ippon, 7 punten
waza-ari-awasete-ippou	-	twee maal waza-ari geldt als ippon

## Y

yako-soku-geiko	-	studiooefening in beweging
yama	-	berg
yo-dan	-	4° dan, zwarte band met vier strepen
yoko	-	zijde
yoshi	-	doorgaan, gaat, goed, herneemt
yudansha	-	dangraaddrager
yusei-gashi	-	winnaar door superioriteit

## Z

za	-	zitten, zitplaats
za-rei	-	geknielde groet
za-zen	-	meditatiezit, zithouding aan het begin en einde van de les
zan	-	religieuze zithouding
zan shin	-	het gehele lichaam
zempo	-	voorwaarts
zen	-	Boeddhistische sekte, meditatie
zen wan	-	onderarm
zenkutsu dachi	-	lange pas
zori	-	sandalen
zubon	-	broek