

## Lijst met Japanse woorden

### A

age: omhoog

age-uke : afweer van beneden naar boven

atemi : slag of stoot op het lichaam

### B

barai: vegen

### C

chudan : middenzone (borstkas)

chudan mae-geri : voorwaartse trap naar de middenzone

chudan-mawashi-geri : ronddraaiende trap naar de middenzone

chudan-yoko-geri : zijwaartse trap naar de middenzone

chudan-oi-tsuki : uitvalsstoot naar de middenzone

### D

dachi : stand

de-ashi-barai : vooruitkomende voetveeg

dojo : oefenzaal

### E

eri: kraag

eri-seoi-nage : schouderworp bij de revers

### F

### G

gaeshi: omdraaien

gari: maaien

gatame: houdgreep

gedan : lage zone (vanaf de maagstreek naar beneden)

gedan-barai : benedenwaartse afweer

gedan-mae-geri : voorwaartse trap naar de lage zone

gedan-oi-tsuki : uitvalsstoot naar de lage zone (maag)

gedan-yoko-geri : zijwaartse trap naar de lage zone

geri: trap

gesa: schuin

gyaku: omgekeerd

gyaku-tsuki : tegengestelde stoot

goshi: heup

godan : vijfde dan

gokyu : vijfde kyu

### H

hachidan : achtste dan  
hachinoji-dachi : spreidstand  
hadaka: naakt  
hadaka-jime : naakte wurging  
hajimé : begin  
hane-goshi : vleugelheupworp  
harai: vegen  
harai-goshi : heupworp met beenveeg  
hiza-geri : kniestoot  
hiza-guruma : knierad  
hiza-uke : afweer met de knie  
hon: basis  
hon-gesa-gatame : houdgreep met de zijkant van het lichaam

## I

ippon : één punt  
irimi: binnendringen  
ippon-seoi-nage : éénpuntschouderworp  
irimi-nage : worp achterwaarts door druk op de keel

## J

jime : wurgen  
jodan : hoge zone (hoofd en hals)  
jodan-oi-tsuki : uitvalsstoot naar de hoge zone (aangezicht)  
jiu-jitsugi : oefenpak (kimono)  
jiu-jitsuka : iemand die jiu-jitsu beoefent  
judan : tiende dan  
juji-gatame : houdgreep met controle van de arm

## K

kaiten-nage : worp zijwaarts door evenwichtsverbreking  
kata : schouder (ook : schijngevecht)  
kata-guruma : schouderrad  
kata-ha-jime : wurging met controle van de schouder  
kata-gatame : houdgreep met controle van de schouder  
kiai: kreet  
kiba-dachi : paardenzitstand  
kiritsu: opstaan  
ko : klein  
kokutsu-dachi : naar achter leunende stand  
kote: pols  
kote-gaeshi : buitenwaartse polsklem  
kudan : negende dan  
kumikata : vastnemen van mouw en revers van de tegenstander

## L

## **M**

mae : voorwaarts

mae-geri : voorwaartse trap

mate : stop

mawashi: draaiend

mawashi-geri : ronddraaiende trap

morote : met twee handen

morote-gari : met beide handen maaien

morote-jime : met beide revers wurgen

morote-seoi-nage : tweepuntschouderworp

morote-uke : afweer met beide armen

## **N**

nage: werpen

nidan : tweede dan

nikyu : tweede kyu

## **O**

o : groot

obi : gordel

o-goshi : grote heupworp

oi-tuski : uitvalsstoot

okuri-eri-jime : wurging met de revers

o-sensëi : grootmeester

osae : door middel van drukking

o-soto-gari : grote buitenwaartse beenveeg

o-uchi-gari : grote binnenwaartse beenveeg

## **P**

## **Q**

## **R**

randori: vrij gevecht

reï : groeten

ritsu-reï : rechtstaand groeten

rokudan : zesde dan

rokkyu : zesde kyu

## **S**

sabaki: draaien

samurai : Japanse krijger

sandan : derde dan

sankyu : derde kyu

seiretsu: in rechte rij gaan staan

seiza: zithouding

sempai : lesgever

senseï : hoofdlesgever

seoi: dragen op schouder  
seoi-nage : schouderworp  
seoi-toshi : worp over de rug  
shichidan : zevende dan  
shihan : grootmeester  
shiho: vier richtingen  
shiho-nage : vierpuntworp  
shodan : eerste dan  
shuto : zwaardhandkant  
shuto-uke : afweer met de zwaardhandkant  
sode-seoi-nage : schouderworp bij de mouw  
soremade : einde van de les  
soto : buitenwaarts  
soto-maki-komi : buitenwaartse rol (offerworp)  
soto-uke : afweer van buiten naar binnen  
soto-uraken-uchi : omgedraaide vuistslag van buiten naar binnen  
sumi: hoek  
sumi-gaeshi : hakende offerworp

## T

tai-sabaki : cirkelbeweging  
tani-otoshi : worp in de vallei (offerworp)  
tatami : oefenmat  
te: hand  
teisho-tsuki : stoot met de handpalm  
tembim-nage : worp door middel van armklem  
tenchi-nage : hemel-aardeworp (door slag op het strottenhoofd)  
te-osae-uke : afweer met drukkende hand  
tori: degene die uitvoert  
tomoe: maag  
tomoe-nage : cirkelvormige offerworp  
tsugi-ashi : bijtrekpas  
tsuki : stoot

## U

uchi : buitenwaarts  
uchi-uke : afweer van binnen naar buiten  
uchi-uraken-uchi : omgedraaide vuistslag van binnen naar buiten  
ude: arm  
ude-uke : afweer met de onderarm  
uke : afweer  
uke: degene die ondergaat  
uki-waza : vlottende offerworp  
uraken: rug van de vuist  
uraken-uchi : omgedraaide vuistslag (met de rug van de hand)  
ushiro : achterwaarts  
ushiro-geri : achterwaartse trap

## V

## W

## X

## Y

yodan : vierde dan

yoi: klaar

yoko : zijwaarts

yoko-atemi : zijwaartse (handkant)slag

yoko-geri : zijwaartse trap

yonkyu : vierde kyu

## Z

zareï : geknield groeten

zenkutsu-dachi : naar voor leunende stand

## Tellen van 1 tot 10 in het Japans

1. Ichi	一	uitspraak Ietsj
2. Ni	二	uitspraak Nie
3. San	三	uitspraak San
4. Shi	四	uitspraak Sjje
5. Go	五	uitspraak Go
6. Roku	六	uitspraak Rok
7. Shichi	七	uitspraak Sjjets
8. Hachi	八	uitspraak Hatsj
9. Ku	九	uitspraak Koe
10. Ju	十	uitspraak Djzoe