

WOORDENLIJST

Woordjes:

hajime.....	begin van het gevecht
matte.....	stopzetten
soremade	einde van het gevecht, van de les
rei	groeten, buigen
migi	rechts
hidari	links
uke.....	hij die ondergaat
tori	hij die uitvoert
judo	zachte weg
judogi	judopak
judoka.....	judobeoefenaar
obi	gordel
tatami.....	mat
kwai.....	club
dojo	oefenzaal
hiza.....	knie
ashi	voet
goshi.....	heup
guruma	wiel,rad
de.....	naar voor
harai of barai	vegen
gari	maaien
gatame	controle
gesa	flank
kuzure.....	variante
makura.....	kussen
ushiro.....	achterwaarts
kata.....	schouder, kant
o	groot
soto.....	buitenwaarts
randori.....	vrij oefengevecht
tachi waza.....	rechtstaande techniek
ne waza.....	grondtechniek
ko	klein
uchi.....	binnenwaarts
ippon	één kant
morote	met beide handen
seoi	op de rug nemen
nage.....	werpen
sasae	blokkeren
tsurikomi	trekken en optillen
mae.....	voorwaarts
yoko	zijde, zijwaarts
shiho	4 punten controleren
kami	bovenop
tate.....	recht, verticaal
kyu	rang, klasse (van de gordel)
osae komi	houdgreep (de tijd gaat nu in)
toketa.....	houdgreep verbroken
uchi komi	herhaaldelijk inkomen van worp
shizentai (migi / hidari)	gewone lichaamshouding (rechts / links)
jigo tai (migi / hidari)	verdedigingshouding (rechts / links)
te.....	hand
tai	lichaam
otoshi.....	omgooien

mata.....	dij
shiai	wedstrijd
maitta.....	ik geef op
sono mama	niet meer bewegen
yoshi.....	doorgaan
hantei.....	uitspraak verzocht van de hoekrechters
hikiwake.....	onbeslist, gelijk
ude.....	arm
garami	oprollen
juji	gekruist
nami	normaal
gyaku.....	omgekeerd
okuri	beide
eri	kraag
hadaka	naakt
kataha	vleugel
jime	wurging
nage no kata	werpen naar vorm
osae komi waza	houdgreptechniek
shime waza.....	wurgtechnieken
kansetsu waza.....	armklemtechnieken
yako soku geiko	in verplaatsing oefenen, soepel werken
tokui waza	geliefde techniek
hane.....	vleugel
gake.....	haken
tomoe.....	cirkel
waki.....	oksel
hara.....	buik
sankaku	driehoek
ryote	beide handen
sutemi waza.....	offerworpen
ate waza.....	slagtechnieken
sode	mouw
kio	groep
gokio	5 groepen
tandoku renshiu.....	alleen oefenen, zonder partner
kakari geiko.....	training: aanval van de ene verdediging van de andere

Valbreken:

Ushiro ukemi	achterwaartse val
Yoko ukemi	zijwaartse val (rechts en links)
Zempo kaiten	voorwaartse val (rechts en links)
Mae ukemi	plank val

Vertaling worpen:

Uki goshi	vloTTende heupworp
Hiza guruma	knierad
O soto gari	grote buitenwaartse maai
O goshi	grote heupworp
De ashi barai	voortkomende voet vegen
Koshi guruma	heuprad
O uchi gari	grote binnenwaartse maai
Ko uchi gari	kleine binnenwaartse maai
Ko soto gari	kleine buitenwaartse maai
Sasae tsurikomi ashi	voet blokkeren al trekkend en optillend
Ippon seoi nage	schouderworp aan één kant
Morote seoi nage	schouderworp met twee handen
Tai otoshi	lichaamsgooi

Tsuri komi goshi	heupworp al trekkend en optillend
Harai goshi	vegende heupworp
Okuri ashi barai	vegen van beide voeten
Uchi mata	binnenwaartse dijkworp
Uki otoshi	vlokkende worp
Kata guruma	schouderrad
Ko soto gake :	kleine buitenwaartse haakworp
Tomoe nage :	cirkelworp
Hane goshi :	springende heupworp
Ashi guruma	wiel rond heen
Harai tsuri komi ashi :	voetveeg al trekkend en optillend

Een worp bestaat uit :

kumi kata.....	vastnemen
tsukuri	voorbereiding
kuzushi	evenwichtsverbreking
kake	het werpen, de uitvoering

JUDO BESTAAT UIT:

Nage waza :

A . tachi waza :

te waza
koshi waza
ashi waza

B . sutemi waza :

ma sutemi waza
yoko sutemi waza

Katame waza :

A . osae komi waza :

gesa gatame
shiho gatame

B . shime waza

C . kansetsu waza

Ate waza

De verplaatsingen:

ayumi ashi	normale verplaatsing
tsugi ashi	wijze van verplaatsing - de ene voet volgt de andere
tai sabaki	draaiende beweging van het lichaam
ken-ken.....	huppelende verplaatsing

De telwoorden :

ichi	ni	san	yo(n)	go	roku	shichi / nana	hachi	ku	ju
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10