

japanse naam	betekenis
anza	kleermakerszit
ashi	Voet, been
ashi-gatame	klemmen met het been
ayumi-ashi	Voortschrijden met de voeten (natuurlijk stappen)
barai (harai)	Vegen (beenveeg op voet in beweging)
dan	Letterlijk: leerling. Aanduiding van graden na de zwarte gordel.
de-ashi-harai	vooruitschuivende voet wegvegen
dojo	oefenzaal (zie ook column)
dori	greep
eri	revers (kraag van de judogi)
fudoshin	onverstoorbare geest
fusegi	ontsnappingstechnieken
gaeshi (kaeshi)	counter of overname
garami	verstrikken of opdraaien
gari	maaïen
gatame	Klem, greep
gi (judogi)	judo uniform
goshi (koshi)	heup
goshin jutsu	kunst van de zelfverdediging
guruma	rad,wiel
gyaku	omgekeerd
gyaku-juji-jime	kruiswurging met de duimzijde (ipv pinkzijde: omgekeerd)
ha	"vleugel" (zoals de arm in kata-ha-jime)
hadaka	naakt (zonder stof)
hadaka-jime	Naakte verwurging, wurging met de blote hand
hajime	begin, start
hando no kuzushi	uit evenwicht brengen door uitlokken van een reactie
hane	pluim, veertje, gevleugeld (zoals bij hane-goshi)
hane-goshi	springende/gevleugelde heupworp
hansoku-make	Verlies (make) door overtreding (hansoku); zwaarste straf in het judo
hantei	Verdict, beslissing door scheidstrechtter(s)
happo no kuzushi	kuzushi in 8 richtingen
hara	buik
hara-gatame	klemmen via de buik
harai (Barai)	vegende beweging met voet of been
harai-goshi	vegende heup (worp)
hidari	links
hiji	ellenboog
hiki wake	gelijk spel
Hiki-te	de trekkende hand (meestal aan de kraag)
hineri	draaien, opdraaien in een spiraal
hishigi	vermorzelen, plat knijpen

hiza	knie
hiza-gatame	Knie-greep: klemmen via de knie
hiza-guruma	Knie-rad: worp door knie te blokkeren
hon	basis, fundamenteel
Ichidai	Één-tijdperk, een leven gewijd aan één doel.
ippon	volledig punt, één-punt
ippon-seoi-nage	Één-punts schouder worp, schouderworp met controle op één arm
jigo tai	Verdedigings houding
jigoku	Kwaadaardig, hel (zoals in jigoku-jime: wurging van de hel)
jikan	Letterlijk: tijd; "stop de klok" (scheidsrechters) tijdens wedstrijden
jime (shime)	verwuring
jita kyoei	"Ieders voordeel", welzijn voor iedereen: basisprincipe v.h. Judo
joseki	ereplaats
ju no kata	"Vormen van zachtheid", een vorm van kata
ju no ri	principe van zachtheid (flexibiliteit); het meebewegen met de kracht
judo	zachte weg
judo ichidai	een leven gewijd aan Judo
Judogi of judo-gi	judopak
Judoka of judo-ka	hij die judo beoefent
juji	kruis
juji-gatame	Armklem in kruisvorm
Ju-jutsu	de zachte kunst
kaeshi (gaeshi)	counter of overname
kaeshi waza	counter technieken
kakari-geiko	oefenen van de continue aanval
kake	uitvoeren van een techniek, werpen
kami	hoog boven, bovenlichaam
kami-shiho-gatame	Controle met het lichaam op vier hoeken ("het kammetje")
kansetu-waza	"Gewrichts-technieken", verzamelnaam voor armklem-technieken
kappo	reanimatie technieken
kata	"vormen", stijloefening
kata (alternatief)	schouder of "enkele"
kata-gatame	Schouder-greep, Controle langs de schouder
kata-guruma	Schouder-wiel; wiel over de schouders: brandweerman-greep
kataha-jime	vleugel-arm verwuring
kata-juji-jime	"Eén-van-elk-kruiswurging"; kruiswurging met één duim en één pink
katame no kata	kata van de controletechnieken
katame waza	Controle technieken
kata-te-jime:	verwuring met één hand
Kesa (gesa)	flank, kraag, sjaal
kesa-gatame	Sjaal-greep, kraag greep, basis schaargreep
kibisu	hiel (zoals bij kibisu-gaeshi)
kime no kata	"Vormen van verdediging" Gevorderde kata reeks

Kinshi	verboden
kinshi waza	verboden technieken
ko	klein
kodansha	Judoka met hoge graad (vanaf 5e Dan)
kodokan	Oorspronkelijke Judo school (zie column)
komi	trekken, trekkend, liften
koshi (goshi)	heup
koshi waza	heup technieken
koshi-guruma	heupwiel of heup-rad (met hand rond het hoofd)
Ko-soto-gari	kleine buitenwaartse maaibeweging
Ko-uchi-gari	kleine binnenwaartse maaibeweging
kubi	nek
kumikata	grijp-techniek, de "judo-greep"
kuzure	Variante, variatie
kuzure-kami-shiho-gatame	variante op controle langs de vier hoeken
kuzure-kesa-gatame	variante op dwarse houdgreep (schaargreep met twee armen)
kuzushi	uit evenwicht brengen, evenwichtsverbreken
kwai	club
kyoshi	lesgever
kyu	een "graad", handicap, aanduiding van niveau onder de Dan graden
mae	voorwaarts, voorkant
mae-ukemi	voorwaartse val, plankval
maki	omstrengelen
Maki-komi	Omstrengelend trekken, draaiende beweging (spiraal)
makura	(hoofd)kussen
makura-kesa-gatame	Hoofdkussen-sjaal-greep (ook schaargreep met hoofdkussen)
Ma-sutemi waza	achterwaartse offerworpen
mata	dij
mate	stop
migi	right
migi	rechts
morote	met beide handen
morote seoi nage	Twee-handige schouderworp
mudansha	studenten onder de graad van zwarte gordel
mune	borst
nage	Werpen, worp
nage no kata	kata van de werptechnieken, "vormen van werpen"
Nagekomi	iets ergens ingooien, in het judo: herhaaldelijk gooien van uke
nage-waza	werptechnieken
nami	normaal, gewoon
nami-juji-jime	"normale kruiswurging", kruisverwurging met de pinkzijde
ne	grond
ne waza	Grond-technieken

no	“van”, “no” tussen twee woorden geeft een bezit aan: waarbij het eerste woord behoort aan het woord dat volgt op “no”
o	groot
obi	gordel
o-goshi	grote heup, grote heupworp of heffende heupworp
okuden	geheime technieken
okuri	glijdend
okuri-ashi-harai	glijdende beenveeg
okuri-eri-jime	glijdende revers wurging
osaekomi	Immobiliseren, controleren, erkende houdgreep
osaekomi toketa	houdgreep verbroken (in wedstrijd: “toketa” bij verbreken controle)
osae-komi-waza	Controle technieken, houdgrepen
o-soto-gari	grote buitenwaartse maaibeweging (grote pootjelaap)
otoshi	neerwaarts, zakkende beweging
o-uchi-gari	grote binnenwaartse beenveeg (grote binnenwaartse O)
randori	oefengevecht, vrije oefening
randori no kata	Vormen van het oefengevecht
rei	groet
reiho	etiquette, goede manieren
renraku waza	combinatie-technieken, schakel technieken, verbindingstechnieken
Ritsurei	staande groet
ryote	met twee handen
ryo-te-jime	verwurgten met beide handen
sankaku (sangaku)	driehoek, driehoekig
sankaku-gatame	Driehoeksgreep, armklem met driehoekscontrole (met de benen)
sankaku-jime	verwurging met controle tussen gesloten benen in een driehoek
sasae	blokkeren, blokkerend
sasae-tsurikomi-ashi	Blokkeren van de vooruitschuivende voet met trekken en heffen
seoi	schouder
seika tanden	zwaartepunt van uke
seiryoku zenyo	Seiryoku (kracht) zenyo (optimaal benutten): één van de principes van het Judo
seiza	knielende zithouding
sen	initiatief, aanval
sensei	de meester (baas van de dojo)
shiai	wedstrijd, competitie
shido	strafpunt, vermaning
shiho	vier punten of vier hoeken
shime (jime)	verwurging
shime-waza	wurgtechnieken
shinpan	scheidsrechter
shintai	bewegingsvormen

shisei	houding
shizen hon tai	basis aanvalshouding
shizentai	natuurlijke houding
shomen	voorkant van de dojo (zie column)
sode	mouw
sonomama	“Zonder verandering”; bevel van de scheidsrechter: “niet bewegen!”
sore made	de tijd is op; einde van de les/kamp
sotai renshu :	Partner-oefening, studie van de techniek met partner
soto	buitenwaarts
sukui	scheppende beweging
sumi	hoek
suri ashi	Glijdende voet, bewegen met voeten die glijden over de tatami
sutemi	Met gevaar voor eigen veiligheid
sutemi waza	Technieken met gevaar voor eigen veiligheid: offerworpen
tachi	rechtstaand
tachi waza	rechtstaande technieken
tai	lichaam
tai sabaki	lichaamsverplaatsing, lichaamscontrole
tai-otoshi	Het lichaam naar voren kantelen (handworp met blokkeren v.h. been)
tandoku	Alleen, op zichzelf
tandoku renshu	Schaduwtrainen, oefenen zonder partner
tatami	judomat
tate	schrijlings bovenop
tate-shiho-gatame	Schrijlingse 4-punten greep (paardje rijden, patattengreep)
te	hand, arm
te waza	hand technieken
tekubi	pols
toketa	houdgreep verbroken
tomoe	cirkel
tori	hij die uitvoert
tsugi	Volgend, volgen
tsugi-ashi	een voet volgt steeds de andere, steekpas
tsuki	duwen, steken
tsukuri	de beweging instappen, correct positioneren voor de worp
tsuri	heffen, oplichten
tsuri-komi	trekken en oplichten
tsurikomi-goshi	liftende en trekkende heupworp
uchi	Binnen, binnenwaarts
uchi komi	Binnen trekken, herhaaldelijk inkomen van eenzelfde beweging
uchi-mata	binnenwaartse dij(worp)
ude	arm
ude-garami	De arm opkrullen: een armklem (voluit Ude hishigi Ude Garami )
ude-gatame	Controle op de arm: een armklem (Ude hishigi Ude gatame)

ude-hishigi	arm controle, armklem, vernietigen van de arm
uke	hij die ondergaat
ukemi	valbeweging, valbreken
uki	zwevende, zwierend
uki-goshi	zwevende/zwierende heup(worp)
uki-otoshi	zwevende neerwaarts zakkende worp (handworp)
ura	rug
ushiro	achterwaarts of omgekeerd
ushiro sabaki	achterwaarts bewegen
ushiro ukemi	achterwaartse val
ushiro-kesa-gatame	Achterwaartse sjaal greep, achterwaartse schaar greep
utsuri	verandering, transfer
wake	oksel
waki-gatame	Oksel greep; klemmen via het oksel
waza	techniek
waza ari	half punt, bijna goede techniek
waza ari awasete ippon!	waza ari + waza ari = ippon; een half plus een half
yakusoku-geiko	afgesproken oefening, soepel trainingsgevecht met nadruk op techniek
yoko	zijde
yoko kaiten ukemi	zijwaartse rol met valbreken
yoko sutemi waza	zijwaartse offerworpen
yoko ukemi	zijwaartse val
yoko-shiho-gatame	zijwaartse vier-punts-houdgreep (sleutel in sleutelgat)
yoshi!	herbegin! (na sono mama)
yudansha	persoon die een zwarte gordel verdient heeft
yuko	laagste score (bestaat niet meer in de huidige wedstrijdregels)
zanshin	bewustzijn, alertheid
zareii	knielende groet
zenpo kaiten ukemi	voorwaartse rol met valbreken
zubon	judo broek