

japanse naam	betekenis
anza	kleermakerszit
ashi	voet
ashi-gatame	klemmen met het been
ayumi-ashi	normale manier van stappen
barai	vegen
dan	Black belt rank
de-ashi-harai	wegvegen van de vooruitschuivende voet
dojo	oefenzaal (zie column)
dori	greep
eri	revers (kraag van de judogi)
fudoshin	onverstoorbare geest
fusegi	ontsnappingstechnieken
gaeshi (kaeshi)	counter of overname
garami	verstrikken of opdraaien
gari	maaien
gatame	klem
gi (judogi)	judo uniform
goshi (koshi)	heup
goshin jutsu	kunst van de zelfverdediging
guruma	rad,wiel
gyaku	omgekeerd
gyaku-juji-jime	kruiswurging, verwurgen met de duimzijde
ha	"vleugel" (zoals de arm in kata-ha-jime)
hadaka	naakt (zonder stof)
hadaka-jime	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	grootste overtreding; uitschakeling
hantei	beslissing door meerderheid scheidsrechters
hantei	oproep van de scheidsrechter om een beslissing te nemen
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 heupworp
hidari	links
hidari	left
hiji	ellenboog
hiki wake	gelijk spel
hikite	de trekkende hand (meestal aan de kraag)

hineri	draaien, opdraaien in een spiraal
hishigi	vermorzelen, plat knijpen
hiza	knie
hiza	knee
hiza-gatame	klemmen via de knie
hiza-guruma	wiel rond de knie
hon	basis, fundamenteel
ippon	volledig punt
ippon-seoi-nage	schouderworp over 1 punt
jigo tai	basis verdedigingshouding
jigoku	hel (zoals in jigoku-jime: wurging van de hel)
jigotai	verdedigingshouding
jikan	stop de klok (scheidsrechters)
jime (shime)	verwuring
jita kyoei	welzijn voor iedereen
joseki	ereplaats
ju no kata	"Vormen van zachtheid", een vorm van kata
ju no ri	principe van flexibiliteit of meebewegen met de kracht
judo	zachte weg
judo ichidai	een leven gewijd aan Judo
judogi	judopak
judoka	hij die judo beoefent
juji	kruis
juji-gatame	Armklem in kruisvorm
jujutsu	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 langs de vier hoeken
kansetu-waza	armklem-technieken
kappo	reanimatie technieken
kata	"vormen", stijloefening
kata	schouder of "enkele"
kata-gatame	Controle langs de schouder
kata-guruma	wiel over de schouders
kataha-jime	vleugel-arm verwurging
kata-juji-jime	kruiswuring met de handen in tegenovergestelde positie
katame no kata	kata van de controletechnieken
katame waza	controletechnieken
kata-te-jime:	verwurgingen met één hand
kesa	flank, kraag

kesa-gatame	dwarse basishoudgreep
kibisu	hiel (zoals bij kibisu-gaeshi)
kime no kata	"Vormen van verdediging" Gevorderde kata reeks
kinshi waza	verboden handelingen
ko	klein
kodansha	Judoka met hoge graad (vanaf 5e Dan)
kodokan	Oorspronkelijke Judo school
komi	trekken, trekkend
koshi (goshi)	heup
koshi waza	heup technieken
koshi-guruma	heupwiel of heuprad
kosoto-gari	kleine buitenwaartse maaibeweging
kouchi-gari	kleine binnenwaartse maaibeweging
kubi	nek
kumikata	grijp-techniek, de "judo-greep"
kuzure	variante
kuzure-kami-shiho-gatame	variante op controle langs de vier hoeken
kuzure-kesa-gatame	variante op dwarse houdgreep
kuzushi	uit evenwicht brengen
kwai	club
kyoshi	lesgever
kyu	een "graad", handicap, aanduiding van niveau onder de Dan graden
mae	voorwaarts, voorkant
mae-ukemi	voorwaartse val, plankval
makikomi	draaiende beweging (spiraal)
makura	(hoofd)kussen
makura-kesa-gatame	variatie met hoofdkussen op dwarse houdgreep
masutemi waza	achterwaartse offerworpen
mata	dij
mate	stop (wait)
migi	right
migi	rechts
morote	met beide handen
morote seoi nage	schouderworp met twee handen
mudansha	studenten onder de graad van zwarte gordel
mune	borst
nage	werpen
nage no kata	kata van de werptechnieken, "vormen van werpen"
nagekomi	herhaaldelijk werpen
nage-waza	rechtstaande technieken
nami	normaal, gewoon
nami-juji-jime	kruiswurging, verwurgen met de pinkzijde
ne	grond

ne waza	techniques on the ground
o	groot
obi	gordel
obi	judo belt
o-goshi	grote heupworp
okuden	geheime technieken
okuri	glijdend
okuri-ashi-harai	glijdende beenveeg
okuri-eri-jime	glijdende revers wurging
osae komi	houdgreep
osaekomi toketa	houdgreep verbroken
osae-komi-waza	houdgreen, controletechnieken
o-soto-gari	grote buitenwaartse maaibeweging
otoshi	neerwaarts, zakkende beweging
o-uchi-gari	grote binnenwaartse beenveeg
randori	oefengevecht, vrije oefening
randori no kata	kata van het oefengevecht
rei	groet
reiho	etiquette, goede manieren
renraku waza	combinatie-technieken
ritsurei	staande groet
ryote	met twee handen
ryo-te-jime	verwurgten met beide handen
sankaku (sangaku)	driehoek, driehoekig
sankaku-gatame	armklem controle tussen gesloten benen in een driehoek
sankaku-jime	wurging met controle tussen gesloten benen in een driehoek
sasae	blokkeren, blokkerend
sasae-tsurikomi-ashi	Blokkeren van de vooruitgeschoven voet
sch	schouder
seika tanden	zwaartepunt van je uke
seiryoku zenyo	principe van de maximale efficiëntie
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
sono mama	niet bewegen!
sore made	de tijd is op; einde van de les/kamp
sotai renshu :	studie van de techniek met partner
soto	buitenwaarts
sukai	scheppende beweging
sumi	hoek
suri ashi	voeten glijden over de tatami
sutemi waza	offerworpen
tachi	rechtstaand
tachi waza	rechtstaande technieken
tai	lichaam
tai sabaki	lichaamsverplaatsing, lichaamscontrole
tai-otoshi	vooroverkantelen van het lichaam
tandoku renshu	schaduwtrainen zonder partner
tatami	judomat
tate	schrijlings bovenop
tate-shiho-gatame	Controle langs de vier hoeken in de lengteas
te	hand, arm
te waza	hand technieken
tekubi	pols
toketa	houdgreep verbroken
tomoe	cirkel
tori	hij die uitvoert
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	binnenwaarts
uchi komi	herhaaldelijk inkomen van eenzelfde beweging
uchi-mata	binnenwaartse diwworp
ude	arm
ude-garami	opkrullen van de arm
ude-gatame	Controle met de arm
ude-hishigi	arm controle, armklem, vernietigen van de arm
uke	hij die ondergaat
ukemi	valbeweging, valbreken
uki	zwevende, zwierend
uki-goshi	zwevende/zwierend heupworp

uki-otoshi	vlottende worp, zwevende neerwaarts zakkende worp
ura	rug
ushiro	achterwaarts of omgekeerd
ushiro sabaki	achterwaarts bewegen
ushiro ukemi	achterwaartse val
ushiro-kesa-gatame	dwarse houdgreep, controle langs achter
utsuri	verandering, transfer
wake	oksel
waki-gatame	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, oefening met wederzijds toestemmen
yoko	zijde
yoko kaiten ukemi	zijwaartse rol met valbreken
yoko sutemi waza	zijwaartse offerworpen
yoko ukemi	zijwaartse val
yoko-shiho-gatame	zijwaartse vierhoekshoudgreep
yoshi!	herbegin! (na sono mama)
yudansha	persoon die een zwarte gordel verdient heeft
yuko!	laagste score
zanshin	bewustzijn, alertheid
zareii	knielende groet
zenpo kaiten ukemi	voorwaartse rol met valbreken
zubon	judo broek