

Ordlista

Japaniska

Färger

Aka
Aoi
Cha
Kiroi
Kon
Kuroi
Midori
Murasaki
Orenji
Pinku
Shiroi

Svenska

Röd
Blå
Brun
Gul
Mörkblå
Svart
Grön
Lila
Orange
Rosa
Vit

Räkneord

Ichi
Ni
San
Shi, yon
Go
Roku
Shichi, nana
Hachi
Ku
Ju

1 ett
2 två
3 tre
4 fyra
5 fem
6 sex
7 sju
8 åtta
9 nio
10 tio

Ju ichi
Ni ju
Ni ju ichi
San ju
San ju ichi
Shi ju
Go ju
Roku ju
Shichi ju
Hachi ju
Kyu ju
Hyaku

11 elva
20 tjugo
21 tjugoett
30 tretio
31 trettioett
40 fyrtio
50 femtio
60 sextio
70 sjutio
80 åttio
90 nittio
100 ett hundra

Veckodagar

Getsuyobi
Kayobi
Suiyobi
Mokuyobi
Kinyobi
Doyobi
Nichiyobi

Måndag
Tisdag
Onsdag
Torsdag
Fredag
Lördag
Söndag

Japanska

Svenska

Vanliga ord i Dojon

Anza	Sitta med benen i kors, skraddareställning
Asoko	Där borta
Dojo	Hall eller plats där någon Budoart utövas
Eri	Krage
Gi	Dräkt
Hajime	Börja eller starta
Kohai	Yngre/mindre erfaren träningspartner (kyubälte)
Kiotsuke	Uppmärksam, kännedom
Kireitu	Ställ er upp
Mate	Vänta, bryt
Obi	Bälte
Otogai ni rei	Bugning mot varandra
Rei	Befallning för bugning (hälsning)
Ritsu rei	Stående hälsning
Seiretsu	Befallning till uppställning före och efter lektionen
Seiza	Ett formellt japanskt sätt att sitta
Sempai	Äldre/mer erfaren träningspartner (kyubälte)
Sensei	Lärare/instruktör
Sensei ni rei	Bugning mot läraren/instruktören
Shomen	Huvudväggen
Shomen ni rei	Bugning mot huvudväggen, mot centrum
Sore made	Det är över / slut
Tatte	Befallning att resa sig upp från Seiza-positionen
Tori	Den som utför tekniken (jfr <i>uke</i>)
Uke	Blockering, även Den som tekniken utförs på (jfr <i>Tori</i>)
Yame	Sluta/avbryt
Zarei	Knäsittande hälsning

Riktningar

Age / Ue	Upp
Atto/ Ushiro	Bakåt
Hidari	Vänster
Kakou	Ner
Kihou	Hög
Migi	Höger
Mae/ Zempo/ Zenshin	Framåt
Shita	Låg
Yoko	Sida

Ukemi waza

Mae chugaeri ukemi
Mae mawari ukemi
Mae ukemi
Ushiro ukemi
Yoko ukemi

Fallteknik

Voltfall framåt, Fritt framåtfall
Kullerbytta med fall, rullande framåtfall
Framåtfall, ”kattfall”
Bakåtfall
Sidofall

Japanska

Tekniker

Ahi gatame jime
Ai hanmi
Ai-yotsu
Ashi barai (harai)
Ashi garami
Ashi gatame
Atemi
Atemi waza
Ayumi ashi
Barai, Harai
Chugaeri
Dachi
Dai sharin
Dan zuki
Do jime
Dori
Fuse mi
Gaeshi waza (Kaeshi waza)
Gake
Garami
Gari
Gatame
Geri waza (Keri waza)
Giri
Guruma
Gyaku
Ha
Hadaka
Hane
Hando no kuzushi
Hara
Hiji
Hikomi waza
Hikkakeru
Hineri
Hishigi
Hiza
Jigoku
Jigo tai
Jigo waza
Juji
Jime
Kaeshi waza
Kake
Kakushi waza
Kamae
Kami
Kansetsu waza

Svenska

Halslås med arm och ben
Grundposition
Samma grep använt av båda personerna, höger eller vänster
Fotsvep
Benkrok om motståndarens ben
Armlås gjort med benen
Slag, stöt, spark mot kroppen
Slag teknik
Ordnat sätt att gå i kata
Svepa
Volt
Benställning
Stort hjul, hjula
Mer än ett slag med samma arm
Kroppssax, klämma (förbjuden i tävling)
Greppa
Försvarsteknik, att dyka mot golvet
Kontringsteknik
Haka, kroka
Böja, vrida, fläta
Svepa, sopa
Fasthållning
Sparkteknik
Skära, hugga
Hjul
Omvänd
Vinge
Naket
Fjädrande, även vinge
Bryta balansen vid attack
Mage
Armbåge
Övergångsteknik från Tachi waza till Ne waza
Kroka fast
Tvinga, vrida
Bryta, krossa
Knä
Helvete, problem
Defensiv ställning
Självförsvarateknik
Kors, kryss
Strangulera
Kontringsteknik
Utförande av kast
Dolda tekniker
Kroppsställning
Hög, ovanför, hår
Armlåsteknik

Japanska

Katame waza
Katate uchi
Kawazu gake
Keage
Kesa
Kihon waza
Komi
Koshi waza
Kote
Kumi kata
Kuzushi waza
Makikomi waza
Makura
Mata
Ma sutemi waza
Ma washi geri
Mune
Nami
Nage waza
Ne waza
Nuki te
Nuki waza
Okuri
Osaekomi waza
Otoshi
Oyo waza
Renraku waza
Renzoku waza
Shibori
Shime waza
Shizen hontai
Sorashi
Sukashi
Sukui
Sutemi waza
Tachi waza
Tai sabaki
Tate
Tettsui
Te waza
Tokui waza
Tomoe
Tzuki waza (Zuki waza)
Tsukuri
Uchikomi
Uki
Uraken
Ushiro kiro toshi
Ushiro geri

Svenska

Fasthållningsteknik
Hugg med en hand
Linda benet om motståndarens ben, förbjuden handling
Snärtig spark
Västslag, krage
Grundteknik
Dra
Höftteknik
Vrist
Grepptechnik i dräkt
Balansbrytning
Kastteknik där tori håller full kontakt ända ner i mattan
Kudde
Lår
Offerkast bakåt
Rundspark
Bröstkorg
Vanlig
Kastteknik
Matt teknik
Slag med öppen hand
Frigörningsteknik
Två, par, glida
Fasthållningsteknik
Falla ned
Tillämpade tekniker
Kombinationsteknik
Träning av kombinationer av tekniker
Låsa luftvägar eller artärer
Halslåsteknik
Naturlig kroppsställning
Fint, låtsad attack
Kontra, motsatt, undvikande
Ösa, skopa
Offertekniker
Stående tekniker
Kroppsvidring
Grensle
Slag med knytnävens lillfingersida (hammarslag)
Handtekniker
Favoritteknik
Cirkel
Slagteknik
Ingång, konstruera
Ingångsövning, upprepning
Flytande
Slag med knytnävens ovansida
Kastteknik bakåt
Bakåtspark

Japanska

Yoho giri
Yoko geri
Yoko giri
Yoko sutemi waza

Svenska

Horisontellt hugg
Sidspark
Hugg från sidan
Uppoffrande kast åt sidan

Kroppsdelar

Ago
Ashi
Ashi kubi
Ashi ura
Ashi yubi
Atama
Bitei
Cho
Chudan
Chusoku
Do
Goshi, Koshi
Gai kotu
Haishu
Haito
Hana
Hara
Hichu
Hihu
Hiji, Empi
Hiza
Hizagashira
Hizo
Hone
Kachikake
Kaeshi waza
Kagato
Kagi zuki
Kaisho
Kaiso
Kaiten
Kami
Kansetsu
Kanzo
Kao
Kata
Kibisu
Kote
Kubi
Kuchi
Kyosen
Kyototsu
Kyusho

Haka
Fot, ben
Fotled, vrist
Fotsula
Tår
Huvud
Svanskotan
Tarm
Bröst/magtrakt (eg mittre)
Fotens trampdyna
Väg, bålen
Höft
Skelett
Baksidan av handen
Området mellan tummen och pekfingrets kant
Näsa
Mage
Struphuvud
Hud
Armbåge
Knä
Knäskål
Mellangärde
Ben (skelett)
Käkspetsen
Kontringsteknik
Häl
Kort rundslag
Med öppen hand
Grundare
Rullande, dra runt
Hög, ovanför, hår
Led, knoge
Lever
Ansikte
Axlarnas form
Häl
Handled
Nacke, hals
Mun
Solar plexus
Bröstbenet
Vitala punkter, nevpunkter

Japanska

Me
Mimi
Mune
Nakazumi
Ninode
Nodo
Onaka
Oshiri
Oya yubi
Sakotsu
Sokuto
Se, senaka
Sebone
Seika no itten
Seiken
Seika tanden
Seoi
Shamen
Shin, Shinzo
Shomen
Shotei
Sode
Soku
Sokuto
Suigetsu
Sune
Sunden
Tai
Te
Teisho
Tekubi,
Tenouchi
Tento
Tenoushi
Tsumasaki
Tume
Ude, Wan
Ura
Uto
Wake
Wanto
Yokomen
Yubi
Zyimyaku
Zyotai

Svenska

Öga
Öron
Bröst
Kroppens mittlinje
Överarm
Strupe, hals
Buk, mage
Stjärt (sätet)
Tumme
Nyckelben
Fotens yttre kant
Rygg
Ryggrad
Den enda punkten, kroppens centrum, tanden
Knytnäve
Punkt i magen som är centrum för balansen
Skuldra, ta upp på ryggen
Sidan av huvudet inklusive tinningen
Hjärta
Huvud
Handloven
Ärm
Fot
Fotens yttre kant
Solar plexus
Ben, smalben
Punkt mellan ögonen
Kropp
Hand
Nedre delen av handflatan
Handled eller underarm
Handflata
Hjäss
Handflata
Tåspetsarna
Nagel
Arm
Rygg
Punkten mellan ögonen
Armhåla, sida
Underarm
Sidan av huvudet
Fingrar, Tår
Åder, ven
Överkropp

Japaniska

Svenska

Fraser

Domo arigato gozaimashita	Tack så väldigt mycket
Dozo	Var så god
Gomen nasai	Ursäkta mig
Kampai	Skål
Komban wa	God kväll
Konnichi wa	God dag
Kudasai	Snälla
Oz	Hej
Ohayo gozaimazu	God morgon
Vatakushiva des	Jag heter.....

Kroppsörelser

Age / Tate	Uppåt
Barai (Garai)	Parera, styra undan
De	Rörelse framåt
Furi	Sving
Gari	Svepande
Gatame	Hålla fast
Gedan	Neråt
Guruma	Hjul
Gyaku	Motsatt, omvänd
Hiki	Drag
Hineri	Vrida
Hishigi	Bryta, bända
Juji	Kors, Korsande
Kae	Skifta
Keage	Snärtig
Kekomi	Genombrytande
Kiri (Giri)	Skärande
Ko	Liten
Komi	Tätt intill
Mae / Choku	Rakt
Mawashi	Rundgående
Morote	Med båda händerna
Nagashi	Flytande
O	Stor
Omote	Utsida
Osae	Låsning, fasthållning
Sabaki	Flytta undan, vrida bort
Sasae	Blockera, stöd
Seio	Bära, på ryggen
Soto	Utåt, yttre
Tobi	Hopp, hoppande
Tomoe	Båge, Cirkel
Toshi	Fall, falla
Uchi / Irimi	Inåt, inre, invändig

Japanska

Uki
Ura
Utsuri

Svenska

Driva, flyga
Ut från kroppen
Växla, skifta

Tävlingstermer

Encho sen
Fuku-shin
Fusen gaeshi
Haisha
Hajime
Hansokumake!
Hantei!
Hiki Wake!
Hajime!
Ikioi
Ippon
Jiku ashi
Jogai
Jonai
Kachi
Kappo
Kiken gaechi
Kinsa
Kinshi waza
Kiotsuke
Kogeki
Kogi
Kohaku
Koka!
Maitta
Matte!
Obi
Osaekomi
Otagai ni rei
Shiai
Shido!
Sono Mama!
Sore Made!
Tentori
Toketa
Waza Ari!
Waza Ari Awasete Ippon!
Yoshi!
Yuko!
Yusei gachi

Förlängd tävling
Bordsdomare/kantdomare
Vinst för att motståndare uteblir
Förlorare
Starta
Utvisning, förlust av match
Avgörande, röstning av domarna för den som ska vinna
Oavgjort
Börja
Moment med både fart och kraft
Full poäng, 10 poäng, vinstgivande poäng
Stödben
Utanför tävlingsområdet
Innanför tävlingsområdet
Vinst
Upplivning tekniker
Vinst genom diskvalificering
Teknik som nästan ger poäng
Förbjudna tekniker
Uppmaning att stå upp
Attack/offensiv
Föreläsning
Vinnaren stannar kvar
3 poäng, gäller inte mer för minsta poäng
Jag ger upp
Bryt, sluta eg. vänta
Bälte
Fasthållning
Hälsa/Buga mot varandra
Tävling
Varning
Var stilla, rör dig inte
Det är över
Utslagning, sorts tävling
Fasthållning bruten
7 poäng, näst högsta poäng
2 st Waza ari blir Ippon
Fortsätt
5 poäng, nu mista poäng
Överlägsen vinst

Ordlista

A

Agari	Japanskt grönt te
Age	Lyfta upp, uppåt
Ago	Haka
Ai	Harmoni
Ai hanmi	Grundposition
Ahi gatame jime	Halslås med arm och ben
Aiki	Andlig harmoni
Aikido	Vägen genom livskraften till harmoni
Aikidoka	Aikidotränande
Aite	Partner i träningen (eg hålla ihop handflatorna)
Ai-yotsu	Samma grep använt av båda personerna, höger eller vänster
Aka	Röd
Anza	Sitta med benen i kors, skraddareställning
Aoi	Blå
Arashi	Storm
Arigato	Tack
Arigato Gozaimazu	Tack så mycket
Arigata ku ita dake tasu	Mycket högtidligt tack
Ase	Svett
Ashi	Ben, fot
Ashi barai (harai)	Fotsvep
Ashi garami	Benkrok om motståndarens ben
Ashi gatame	Armlås gjort med benen
Ashi kubi	Fotled, vrist
Ashi ura	Fotsula
Ashi yubi	Tår
Asoko	Där borta
Atama	Huvud
Ate	Slå
Atemi	Slag, stöt, spark mot kroppen
Atemi waza	Slag teknik
Atodo	Efter
Atosumi	Bakre hörnet
Atto	Bakåt
Awase	Harmonierande rörelse
Awasete	Sammanlagt
Awasete ippon	Sammanlagt en poäng
Ayumi	Gå
Ayumi ashi	Ordnat sätt att gå i kata

B

Bando, beruto, obi	Bälte
Banzai	Segeberop
Barai, garai	Sopa bort
Basami	Sax

Batto
Batsugun
Benkyo
Biru

Japanska

Bitei
Bo
Boken
Bokken
Bokuten
Bu
Bu-ai
Budo
Budoka
Budokan
Bugei
Bujin
Bu jutsu
Buki
Bukoru
Bunkai
Bushu
Bushido

C

Cha
Chado
Chan
Chiburi
Chigau
Chikai
Chikara
Cho
Chokkako
Choku
Choku zuki
Choshi
Chu
Chudan
Chugaeri
Chui
Chushin
Chusoku

D

Dachi
Dai
Daikatana

Dra svärdet
Omedelbar belöning
Inläarning
Öl

Svenska

Svanskotan
Stav, längre än jo
Äventyr
Träningsvärd av trä
Träningsvärd av trä
Kamp, strid eg. använd inte hillebarden
Standard, styrka, fysisk status
Samlingsnamn för kampsporter, krigskonster
Budoutövare
Huset för kampsporter, specialbyggnad i Tokyo
Kampkonster
Krigsman
Stridskonster, kampkonster
Vapen
Svärdfodral i tyg
Analys av teknik
Krigare, samuraj
Krigarkodex

Brun
Teceremoni
Meditation
Avskakning av blod från svärdet
Annorlunda, annan
Nästan, närapå
Kraft
Tarm
Räta vinklar
Rak
Rakt slag
Stämning, harmoni, takt
Mitten
Bröst/magtrakt (eg mittre)
Volt
Varning i tävling –5 p används inte mer
Center, mitt
Fotens trampdyna

Benställning
Stor, större
Det långa svärdet

Daki
Damasu
Dai sharin
Daisho
Dame

Omfamna
Lura
Stort hjul, hjula
Svärdspär, det långa och det korta
Fel, dåligt

Japaniska

Dan
Shodan
Nidan
Sandan
Yondan
Godan
Rokudan
Shichidan
Hachidan
Kudan
Judan
Dan zuki
De
Debana
Deshi
Do
Do in
Dojime
Dojo
Dojo kun
Doka
Domo arigato gozaimashita
Dori
Doshu
Doyobi
Dozo

Svenska

Mästargrad
1 dan (svart bälte)
2 dan ”
3 dan ”
4 dan ”
5 dan ”
6 dan (Rött, vitt bälte)
7 dan ”
8 dan ”
9 dan (Rött bälte)
10 dan ”
Mer än ett slag med samma arm
Föra fram
Det ögonblick då man bryter en attack
Elev
Väg, bålen
Självmassage
Kroppssax, klämma (förbjuden i tävling)
Träningshall där en eller flera budoart/er utövas
Dojoetikett
Poem om vägen
Tack så väldigt mycket
Greppa, fångst
Vägherre, (en budoarts överhuvud)
Lördag
Var så god

E

Edo
Eguru
Embu
Empi
En
Enorei
Eri

Tokyos gamla namn
Urholka
Demonstration, uppvisning
Armbåge
Cirkel uttalas som yen
Slappna av
Krage

F

Fudo
Fudoshin
Fumikomi
Furi
Fusan gachi
Fusegi

Stabil, orörlig
Orubblig övertygelse
Att placera foten i riktning framåt
Sving
Walk over
Flykt

Fuse mi
Fusensho
Fusuma

Försvarsteknik, att dyka mot golvet
Seger i en match pga att motståndaren uteblivit
Skjutdörr

G

Gachi
Gaeshi, kaeshi
Gaeshiwaza

Japanska

Gaijin
Gai kotu
Gake
Gakkou
Gakusai
Ganmen
Ganseki
Garami
Gari 1
Gari 2
Gatame
Gedan
Geiko
Geri
Geriwaza/ Keriwaza
Getsuyobi
Gi
Giri
Go
Gokyo no waza
Gomen nasai
Gonosen
Gonosen no kata
Goshi
Goshin
Goshi waza
Guruma
Gyaku
Gyaku hanmi

Vinst, seger
Motanfall, kontrung, vändning
kontringstekniker

Svenska

Utlänning, Västerlänning
Skelett
Haka, kroka
Skola
Student, elev
Ansikte
Stor sten
Böja, vrida, fläta
Svepa, sopa
Inlagd, syltad ingefära (normalt i risvinäger) med eller utan kryddning
Fasthållning
Låg, nedåt
Övning
Spark
Sparkteknik
Måndag
Dräkt
Skära, hugga
Fem
Fem kastgrupper i judo, bokstavligen de fem principerna
Ursäkta mig
Motattack
Motkastkata (till 3:e dan i judo)
Höft
Självförsvaret, självskydd
Höftteknik
Hjul
Bakvänd, omvänd
Omvänd ställning

H

Ha
Hachi
Hadaka
Hai
Hajime
Haishu
Haisoku
Haito
Hakama
Han
Hana
Hane

Vinge
Åtta
Bart, naket
Ja, även grå, lunga
Börja
Baksidan av handen
Fotens övre del
Området mellan tummen och pekfingerets kant
Vida byxor som används i flera budoarter
Halv
Näsa
Hoppa, vinge, fjäder

Hando no kuzushi
Manmi
Hansoku
Hansoku make
Hantai
Hantei
Hanten

Japanska

Happo no kuzushi
Hara
Harakiri
Harai
Hasami
Hashi
Hoso-Maki
Hayai
Hazumi
Heiko
Heiko dachi
Hetta
Hichu
Hidari
Hihu
Hiji
Hikkakeru
Hiki
Hikite
Hikiwake
Hikomi waza
Hiku
Hineri
Hingurai
Himo
Hira
Hishigi
Hitai
Hiza
Hizagashira
Hizo
Ho 1
Ho 2
Hon
Honbu
Hone
Ho tai
Hoku

I

Iai
Iaido
Iaito

Bryta balansen vid attack
Utgångsställning
Överträdelse av bestämmelser
Diskvalisering
Tvärtom
Domslut
Vrida 90*

Svenska

Balansbrytning i åtta riktningar
Buk, mage
Skära upp magen, rituellt självmord
Sopa bort, svepa
Sax
Ätpinnar
Liten Sushirulle med en fyllning
Snabb
Rörelseenergi, kraft
Parallell
Naturlig ställning
Oskicklig, dålig
Struphuvud
Vänster
Hud
Armbåge
Kroka fast
Dra
Dragande hand
Oavgjort
Övergångsteknik från Tachi waza till Ne waza
Att dra
Tvinga, vrida
Utseende
Tråd, snöre
Platt, flat
Bryta, krossa
Panna
Knä
Knäskål
Mellangärde
Vrida
Metod,sätt
Ursprunglig, bas
Högkvarter
Ben (skelett)
Bandage
Norr, nordlig

Flexibilitet
Konsten att dra svärdet
Träningssvärd

Ich
Ichomage
Idori
Iie
Iki
In
Ippon

Japanska

Iri
Irimi
Iro
Isoge
Iteki

J

Jaho
Jigo
Jigohontai
Jigoku
Jigotai
Jigowaza
Jikan
Jime
Jita kyoei
Jitsu
Jiyu
Jiyuwaza
Jo
Jodan
Jodo
Jogai
Joko
Joseki
Ju
Judo
Judo ichidai
Judogi
Judoka
Jozu
Juji
Ju Jutsu
Ju jutsuka
Jun
Ju tae
Jutsu
Jutte

K

Ka
Kachi
Kachikake
Kae

Ett
Trad. Hårknut t.ex. inom Sumo
Knästående tekniker
Nej
Viljekraft
Japanska för yin
Full poäng 10p, även del av

Svenska

Ingång
In mot kroppen
Färg
Skynda på
Barbar

Magi
Självförsvar
Grundställning för försvar
Rumlande, helvete
Defensiv ställning
Försvarsteknik
Tid, klockan
Strangulera
Principen om ömsesidig respekt
Fullhet
Fri
Fri teknik
Trästav
Hög
Stavens väg
Utanför mattan
Långsam
Den respekterade, upphöjd sits, hedersplats
Mjuk, tio
Den mjuka vägen
Ett judoliv – ägna sitt liv åt att lära sig judo
Judodräkt
Judoutövare
Skicklig, duktig
Kors
Den mjuka tekniken
Utövare av ju jutsu
Samma sida
Mjuk träning
Teknik, metod, konst
Parervapen mot svärd

Utövare (ex karateka, judoka)
Vinst
Käkspetsen
Skifta

Kaeshi
Kaeshi waza
Kagato
Kagi zuki
Kai
Kaisho
Kaiso

Japanska

Kaiten
Kaiten zushi
Kakae
Kakari geiko
Kakou
Kake
Kaku
Kakudo
Kakushi waza
Kama
Kamae
Kami
Kamikaze
Kampai
Kan
Kancho
Kangeiko
Kanji
Kanku
Kannuki
Kansetsu
Kansetsu waza
Kanzo
Kao
Kappo
Kara
Karate
Karatedo
Kashira
Kasumi
Kata
Kata
Kataha
Katai
Katame
Katame waza
Katana
Kata otoshi
Katate
Katate uchi
Katsu
Kawazu gake

Kontra
Kontringsteknik
Häl
Kort rundslag
Stil, förening, sällskap
Med öppen hand
Grundare

Svenska

Rullande, dra runt
Rullande Sushiband
Slå armarna omkring
Försvar mot flera motståndare
Neråt
Utförande av kast
Punkter
Vinkel
Dolda tekniker
Trad. Vapen, handlie skära
Kroppsställning
Hög, ovanför, hår
Gudomlig vind
Skål
Intuition
Huvud sensei i en skola
Midvinterträning
Ideogram, den kinesiska bildskriften
Katateknik
Regel, lås, tvärs
Led, knoge
Armlåsteknik
Lever
Ansikte
Teknik för att återställa medvetandet hos en person
Tom
Tom hand
Den tomma handens väg
Huvud, hög
Tempel
Axel, skuldra
Övningsform, metod, form
Hälften
Ben
Hålla fast
Fasthållningsteknik
Det japanska svärdet
Fällningbakåt genom drag i axel/skuldra, gi, hår
Med en hand
Hugg med en hand
Återuppväckande, återupplivande
Linda benet om motståndarens ben, förbjuden handling

Kayobi
Keage
Keichu
Keiko
Keikogi
Keikoku
Kekan

Japanska

Kekomi
Kempo
Ken
Kendo
Kenka Yotsu
Kenso
Kento
Keri
Keru
Kesa
Ketsueki
Ki
Kiai
Kiba
Kibisu
Kihon
Kihon waza
Kihou
Kime
Kime no kata
Kimono
Kin
Kin geri
Kin iku
Kinsa
Kinshi waza
Kinteki
Kinyobi
Kiotsuke
Kireitu
Kiroi
Kiri, Giri
Kiri-hanasu
Kiri-hiraku
Kiritsu
Kiru
Kiyotsuke
Kizami
Kizu
Kizuato
Ko 1
Ko 2

Tisdag
Snärtig spark
Nacken
Träning
Träningsdräkt
Varning 7p
Åder, (blod-)

Svenska

Genombrytande
Knytnävarnas lag, kinesisk karatestil
Svärd, näve, knytnäve
Svärdets väg
Motsatt grepp som används, en höger en vänster
Svärdspetsen
Knoge
Spark
Sparka
Västslag, krage
Blod
Ande, anda, den universiella kraften
Strids rop
Rida
Häl
Grund
Grundteknik
Hög
Fokusering av all kraft i ett ögonblick
Självförsvarskata (21 tekniker)
Jacka
Ljumske
Spark in i skrevet
Muskel
Fördel
Förbjudna tekniker i tävling
Testiklar
fredag
Uppmärksamhet, kännedom
Ställ dig/er upp
Gul
Skära, hugga
Skära av
Skära upp (öppna)
Diciplin
Skära
Uppmärksamhet
Hacka, karva, tälja
Skada
Ärr
Gammal, valv
Liten, små

Koan
Kobore
Kobudo
Kodansha
Kodokan
Kogeki
Kogeki-seyo

Japanska

Kôgi
Kohai
Koho
Koi
Koka
Koken
Kokoro
Kokyu
Kokyu ho
Kokoy suru
Komi
Kon
Konban wa
Konnichi wa
Korosu
Kôsetsu

Koshi 1
Koshi 2
Koshi waza
Kotai
Kote
Ku
Kuatsu
Kubi
Kubotan
Kuchi
Kudasai
Kumi
Kumi kata
Kumite
Kumu
Kuroi
Kusari
Kutsu
Kuzure
Kuzushi
Kwai
Kyo
Kyoju
Kyoki
Kyoku

Gåta i zen
Skenbenet
Gamla stridskonster
Judoka med 5 dan eller högre
Den första dojon, grundad av Jigoro Kano
Attack
Anmodan till högre aktivitet av judokan

Svenska

Föreläsning
Elev som är junior i förhållande till sig själv
Rygg
Kom hit, mörk, djup
+3p, tävling
Handled
Ande, hjärta
Utandning
Andningsträning
Andas
Intill
Mörkblå
God kväll
God dag
Döda
Skicklighet– förmåga att applicera rätt teknik i rätt ögonblick, variationsrikedom
Höft, midja
Bakre trampdyna
Höftteknik
Byt (partner)
Vrist
Tomhet, nio
Upplivning, att återfå medvetandet
Nacke, hals
Självförsvarsvapen i form av en nyckelkedja
Mun
Snälla
Grepp, ta, mot
Grepptechnik i dräkt
Tomhänt kamp, tävling
Korsa (benen)
Svart
Kedja
Sko
Variant
Balansbrytning
Förening, klubb
Princip, lärdom
Att undervisa
Mordvapen
Andning

Kyosen
Kyoshi
Kyototsu
Kyu

Solar plexus
Instruktör
Bröstbenet
Tomhet

Japaniska

Kyu
Rokkyu
Gokyu
Yonkyu
Sankyu
Nikyu
Ikkyu
Kyudo
Kyusho

Svenska

Elevgrad
6 kyu (vitt)
5 kyu (gult)
4 kyu (orange)
3 kyu (grönt)
2 kyu (blått)
1 kyu (brunt)
Bågens väg
Vitala punkter, nevpunkter

M

Ma
Maai
Machigai
Mae
Mae mawari ukemi
Mae sabaki
Mae ukemi
Maguro / Toro
Maitta
Make
Maki
Makikomi
Makikomi waza
Makiwara
Makizushi
Makoto
Makura
Mamorite
Massugu
Ma sutemi waza
Mata
Mate
Mawari
Ma washi
Ma washi geri
Mawat te
Me
Men
Menokotai
Metsuke
Michi

Avstånd mellan de tränande
Harmoniskt, balanserat avstånd till partnern
Misstag
Framsida, framåt
Kullerbytta med fall (rullande framåtfall)
Rörelse framåt under kontroll
Fall framåt
Tonfisk
”Jag ger upp”
Nederlag, förlust
Rulla in, vrida
Slingrande, offra
Kastteknik där tori håller full kontakt ända ner i mattan
Bräda att slå på för att träna fokusering
Sushirulle med ris, fisk och en variation av andra ingredienser inrullat i Nori
En känsla av total frihet
Kudde
Skyddande, täckande hand
Rakt framåt
Offerkast bakåt
Lår
Vänta, bryt
Att svinga runt
Gå runt
Rundspark
Vänd
Öga
Huvud
Byt roller
Blickriktning
Väg

Midori
Migi
Mimi
Miso
Misogi
Mochi
Modotte
Moguri
Moikkai

Japanska

Mokuso
Momen
Momu
Mon
Mondo
Moro
Morote
Mudansha
Muga
Muhonnin
Mukuyobi
Muna
Mune
Munu
Musou
Murasaki
Mushin
Musubi

N

Nafudakake
Nagashi
Nage
Nage no kata
Nage waza
Nagekomi
Naginata
Naihu
Nakaima
Nakazumi
Nami
Nami ashi
Nana
Naname
Naotte
Naure
Naze
Ne
Neko
Nekode
Nen

Grön
Höger
Öron
Pasta på jästa sojabönor. Används bl a till Miso-soppa.
Rening
Greppa samma som Dori
Befallning att återvända till den ursprungliga platsen
Dykande
Igen

Svenska

Fokusering, avslappning, meditation
Bomull (tyg)
Massera
Barngrad
Frågestund
Båda, samma som Ryo
Med bäge händerna
Tränande under dangrad
Utan ”jag” eller ego
Förrädare
Torsdag
Rockslag, dräktens framsida i brösthöjd
Bröst
Rockslag
Tänk ingenting
Lila
Tomt sinne
Knyta ihop

Namntavla i dojon
Flytande
Kast
Kast i förutbestämd form
Kastteknik
Repeterande kastövning
Lång trästav med svärdblad i änden
Kniv
Här och nu
Kroppens mittlinje
Våg
Att röra sig i sick-sack
Sju, även shichi
Snett, diagonalt
Slappna av
Ställning med fötterna ihop
Varför
På marken (mattan)
Katt
Kattklor (ninjavapen)
Sinnets klarhet och enhet

Ne waza
Ni
Nichiyobi
Nige
Nihon, även Nippon
Ninja
Ninode
No
Nodo

Japanska

Nori

Noto
Nukite
Nukiwaza
Nuku
Nunchaku

Tekniker ”nere” på mattan
Två
Söndag
Frigöring
Japan
Kurir, lönnmördare och spion i det gamla Japan
Överarm
Av
Strupe, hals

Svenska

Alger som kokats, pressats och rostats. Nori kallas ofta sjögräs, men är egentligen en rödalga.

Återföra svärdet till baljan
Slag med öppen hand
Frigörningsteknik
Dra svärdet
Okinaviskt vapen

O

O
Obi
Ocha
Oi
Ohayo gozaimazu
Ohukusura
Okata?
Okuden
Okuri
Omote
Onaka
Onegai shimasu
Ono
Orenji
Osae
Osaekomi
Osaekomi toketa
Osaekomi waza
Os
Oshi
Oshiri
Osu
Osensei
Otogai ni rei
Otoshi
Oya yubi
Oyo
Oyo waza
Ozigizuru

Stor
Bälte
Grönt te
Förfölja
God morgon
Gå fram och tillbaka
Har ni förstått?
Hemlig teknik
Två, par, glida
Positiv form, utsida
Buk, mage
Att be om något, sägs vid träningsstart
Yxa
Orange
Hålla fast
Fasthållning
Fasthållning bruten
Fasthållningsteknik
Överenskommelse, hålla med
Knuffa
Stjärt (sätet)
Tryck
Stor lärare, hederstitel
De tränandes bugning för varandra
Fall ned, fällning
Tumme
Praktisk utförande av ”Bunkai”
Tillämpade tekniker
Buga

P

Pinku

Rosa

R

Ran
Randori
Rei

Reigi, reishiki
Reiho
Ren
Renraku
Renraku waza

Japanska

Renshi
Renshu
Renzohn
Renzoku
Renzokuwaza
Ritsurei
Roku
Ryo
Ryote
Ryu

Kaos, fri
Fri övning
Hälsning

Etikett
Etikett, uppförande
Sammanhållande
Kombination, koppling
Kombinationsteknik

Svenska

En person som har bemästrat sig själv
Förutbestämd ”fri” träning
Oavbruten
Kontring, motangrepp, fortsättning
Träning av kombinationer av tekniker
Stående hälsning
Sex
Båda
Båda händerna
Skola

S

Sabaki

Sake
Samuraj
Sakotsu
San
Sankaku
Sanshin
Sashimi
Sasae
Satori
Saya
Sayonara
Se, senaka
Sebone
Sei
Seika no itten
Seiken
Seiki
Seika tanden
Seinen
Seio
Seiretsu
Seiruoku zenyo
Seishin
Seiza
Sempai
Sen
Sennin

Vändabort, vrida, avleda, undvika

Risvin, serveras kroppsvarmt 36.8* C
Krigaradel i Japan
Nyckelben
Tre
Triangel
Skärpt sinne
Skivor av rå fisk som äts med japansk matris, wasabi och soja
Stöd, blockera
Upplysning i zen
Svärdsbalja
Adjö, farväl
Rygg
Ryggrad
Orörlig, passiv
Den enda punkten, kroppens centrum, tanden
Knytnäve
Livskraft
Punkt i magen som är centrum för balansen
Judoka 17 år eller äldre
Bära, på ryggen
Uppställning
Principen om maximal effektivitet
Sinne, själ
Hälsning knäsittande
Äldre erfaren elev
Attackerande initiativ
Föregångare, eremit, magiker

Sensei
Sensei ni rei
Seoi
Seppuku
Shamen
Shaken
Shaolin
Shi
Shiai

Japanska

Shiaijo
Shiatsu
Shibori
Shichi
Shido
Shidoin
Shihan
Shiho
Shiitake
Shikaku
Shike
Shiki
Shikko
Shiko
Shime
Shimewaza
Shimpan
Shin
Shinpan
Shinken
Shinzen
Shizen Hontai
Shinzo
Shintai
Shiroi
Shisei
Shitai
Shizentai
Sho
Shobu
Shôbu
Shodo
Shoji
Shomen
Shomen
Shomen ni rei
Shonen
Shorinji kempo
Shoshinsha
Shotei

Lärare, instruktör
Bugning mot läraren/instruktören
Skuldra, ta upp på ryggen
Ritueellt självmord
Sidan av huvudet inklusive tinningen
Stjärnformat kastföremål
Kinesiska munkar
Fyra, även yon
Tävling

Svenska

Tävlingsområde
Massage
Låsa luftvägar eller artärer
Sju, även nana
Varning – 3p, tävling
Formellt erkänd instruktör som ännu inte blivit Sensei
Mästarinstruktör, lärare åt lärare
Fyra riktningar
Japansk svamp, används till grytor m.m.
Döda vinkeln
Grundläggare
Mod
Knägång, sittande gång
Spridd, sittande
Strangulera, halslås
Halslåsteknik
Domare
Hjärta, vilja, sinne, även kokoro
Domare
Skarp slipat svärd
Altare vid *Shinto*
Naturlig kroppsställning
Hjärta
Kroppsöflyttning
Vit
Kroppshållning
Nedåt, låg
Naturlig stående position
Mindre, första, begynnande
Avgörande avsitt i tävling
Kamp
Kalligrafi
Trad. Japansk vägg av rispapper
Huvud
Huvudvägg i dojon, centrum på dojon
Buga mot centrum, hälsning för dojon
Judoka mellan 13 och 16 år
Kampkonst, på kinesiska shaolin
Nybörjare
Handloven

Shoto
Shugo
Shumatsu
Shuriken
Shûshin
Shusin
Shuto
Shuyu
Sode

Japanska

Soke
Soku
Sokuto
Sonomama
Sorashi
Soremade
Soto
Soto kaiten
Su
Suburi
Suburito
Suigetsu
Suihei
Suiyobi
Sukashi
Sukato
Suki
Sukui
Sumi
Sumo
Sune
Sunden
Suriashi
Sushi
Sushi ya
Sutegeiko
Sutemi
Sutemiwaza
Suwari
Suwate
Syori
Syu ketusuru

T

Tabi
Tachi
Tachidori
Tachirei
Tachiwaza
Tai
T'ai chi
Taïdo

Kniv
Samling för instruktioner
Frysa rörelser
Samlingsnamn för olika kastvapen
Andlig moralisk fostran
Huvuddomare
Handkant, handsvärd
Soja
Ärm

Svenska

Grundare av en kampsport
Fot
Fotens yttre kant
”Rör er inte” (tävling)
Fint, låtsad attack
Slut, det är över (tävling)
Utsida
Yttre rotation
Risvinäger
Grundövningar för Jo och Bokken
Tungt träsvärd
Solar plexus
Horisontell
Onsdag
Undvikande, kontring
kjol
Öppnande, sårbar punkt
Ösa upp
Hörn
Traditionell japansk brottnings
Ben, smalben
Punkt mellan ögonen
Glidande fot
Marinerat Ris
Sushirestaurang
Randori tachi waza mot en högre graderad judoka
Uppoffra, offra
Offertekniker
Sittande
Knägående träning
Seger
Blöda
Formell mjuk fotbeklädning för användning i dojon
Stående, Även det japanska tvåhandssvärdet
Försvar mot svärd
Stående bugning med svärd
Stående tekniker
Kropp
Kinesiskt uttryck för det högsta ursprunget, föreningen av yin och yang
Attityd

Taihai
Taiiku
Taijutsu
Taikai
Tainotenkan
Taisabaki
Taiso
Takemusu
Tama

Japanska

Tamago
Tambo
Tameshi
Tanden
Tanen
Tani
Tanto
Tatami
Tate
Tatte
Te
Tegatana
Teiko
Teisho
Teki
Tekubi
Tenkan
Tenouchi
Tento
Tenchi
Tettsui
Te waza
To
Tobi
Tonfa
Toketa
Toki
Tokui
Tokuiwaza
Toma
Tomete
Tomoe
Torei
Tori
Toro
Toshi
Tsu
Tsuba
Tsuka
Tsugiashi

Stort nederlag
Fysisk fostran
Teknik utan vapen
Tävling
Vändning av kroppen
Kroppsvridning
Gymnastik
Improviserad kampkonst
Kasta

Svenska

En Japansk omelett
Kort stav
Prov
Kroppens centrum, buk
Ensam prestation
Dal
Kniv
Matta (av risstrå), ytmått ca 1x 2 meter
Vertikal, uppåt
Befallning att resa sig från Seiza
Hand
Handsvärd
Motstånd
Nedre delen av handflatan
Motståndare
Handled eller underarm
Vändning, negativ form
Handflata
Hjassa
Himmel och jord, världsalltet
Slag med knytnävens lillfingersida (hammarslag)
Handtekniker
Svärd
Fly, hoppande
Trad. Vapen eg. bonderedskap
Bruten
Tid
Specialitet, favorit
Favoritteknik
Stort avstånd
Stoppande hand
Båge, cirkel, hjul
Buga mot svärdet
Den som utför tekniken
Tonfisk
Fall, falla
Hamn
Parerplåt på svärd
Svärdfäste
Gå genom att föra ihop fötterna (i Kata)

Tsuki
Tsukkom
Tsukuri
Tsukuriwaza
Tsumasaki
Tsur
Tsurikomi
Tsurite
Tue

Japaniska

Tuite
Tume
Tzukiwaza/ Zukiwaza

Tränga, stöta, sticka
Skjuta, dolkstöt mot mage (i Kime no kata)
Ingång, konstruera
Ingångsteknik
Tåspetsarna
Dra
Dra och lyfta
Hand som drar/lyfter
Käpp

Svenska

Greppning
Nagel
Slagteknik

U

Uchi
Uchidachi
Uchideshi
Uchikaiten
Uchikomi
Uchi uke
Ude
Udedokei
Udegarami
Udenobashi
Udeosae
Udekimenage
Ue
Ugoki
Uke 1
Uke 2
Ukemi
Ukemi waza
Uke nagashi
Uki
Umi
Undo
Undosuru
Ura
Uraken
Ushiro
Ushirokaitenukemi
Ushirokirotoshi
Ushirogeri
Ushirosabaki
Ushiroukemi
Ushirowaza
Uss
Usui
Uto
Utsui

Insidan, slag, hugg
Den attackerande sidan
Elev som bor i dojo
Inre rotation
Ingångsövning, upprepning
Blockering inifrån
Arm
Ur (armbands-)
Gripa om armen
Utsträckt arm
Fasthållen arm
Kastteknik
Upp
I rörelse
Den som tekniken utförs på
Blockera
Fall
Fallteknik
Blockera och undvika
Flotte, drivande massa, flyga
Hav/Ocean/Strand
Övning
Motionera (sport)
Motsatt, liten kurva, ut från kroppen
Slag med knytnävens ovansida
Bakåt
Rullande bakåtfall
Kastteknik bakåt
Bakåtspark
Rörelse bakåt under kontroll
Fall bakåt
Angrepp bakifrån
Hej, hej då
Ljus
Punkten mellan ögonen
Förflytta

Utsuri
Uwagi

Växla, skifta
Jacka som används i Iaido

W

Wa
Wakare
Wakarimazen
Wakarimazu
Wake
Waka sensei

Japanska

Waki zashi
Wan
Ware
Wanto
Wasabi
Vatakushiva.....des
Warui
Waza
Wazaari
Wazaari awasete Ippon
Ware

Harmoni, full frihet
Dra, rycka
Jag förstår inte
Jag förstår
Armhåla
Ung lärare, efterträdare till doshu

Svenska

Svärd, kortare än katana
Arm
Bryta itu, splittra
Underarm
Stark krydda japansk pepparrot
Jag heter.....
Dålig
Teknik, träningssätt
+ 7p, tävling
Två Waza-ari blir en Ippon
Bryta itu, splittra

Y

Yakosuku
Yakosuku geiko
Yama
Yame
Yang
Yari
Yasumi
Yawara
Yawarakaku
Yin
Yo
Yobi
Yoho giri
Yoi
Yokatta?
Yoko
Yoko geri
Yoko giri
Yoko kaiten ukemi
Yoko sutemiwaza
Yokomen
Yokomenuchi
Yoko ukemi
Yon
Yonen
Yoseki
Yoshi
Yubi

Förvarning, löfte
Kast varannan gång i rörelse
Berg
Stopp, sluta
Solsida, manlig pol, på japanska yo
Spjut
Vila
Gammal jujutsu
Mjuk
Skuggsida, kvinnlig pol, på japanska in
Japanska för yang
Dag
Horisontellt hugg
Redo, beredskap
Har ni förstått?
Sida, tvärs
Sidspark
Hugg från sidan
Rullande sidofall
Uppoffrande kast åt sidan
Sidan av huvudet
Hugg mot tinningen
Sidofall
Fyra, även shi
Jodoka under 13 år
Domare
”Fortsätt”
Finger

Yudansha
Yukkuri
Yuko
Yusei gachi

Dangradsbärare
Långsamt
+ 5p, tävling
Vinst efter domarbeslut

Japanska

Z

Zanshin
Zarei
Zazen
Zekken
Zempo
Zempo kaiten ukemi
Zen
Zenshin
Ziei
Zikan
Zori
Zubon
Zyimyaku
Zyotai

Svenska

Medvetande, närvaro, kontroll
Knäsittande hälsning
Sittande meditation, även mokuso
Märke på bröstet
Framåt
Rullande framåt fall
Form av buddhism
Framåt
Självförsvar
Tid
Japanska tofflor
Byxor
Åder, ven
Överkropp

Ordspråk

”Chiri mo tsumori yamoto nari” – Även dammråttor, om tillräckligt många, bildar ett berg.

"To me, Judo is like ballet, except there's no music, no choreography, and the dancers knock each other down."Jack Handey

On the mat,	Thought of hips,	Thoughts of then,	Tried a throw,
Smooth and flat,	Trick and trips,	Why and when,	Thought he'd go,
There I sat,	Sealed lips!	Just like Zen!	Oh dear no!
Thinking Judo...	Thinking Judo...	Linking Judo...	Stinking Judo!

Judo

柔道

Zanshin

気合

Kiai

残心

Uttalsregler

Alla vokaler uttalas likadant, bara längden skiljer.

a uttalas som i **fall** ex. **kata** (kort) **age** (lång)

i uttalas som i **din** ex. **ichi kihon**

u uttalas som i **upp** ex. **uchi budo**

e uttalas som i **egg** ex. **neko gedan**

o uttalas som **å** ex. **koshi jodan**

y uttalas som mjukt **j** ex. **yame**

w uttalas som eng. **walk** ex. **waza**

Ibland uttalas inte vokaler alla – sk viskade vokaler:

ex. **ichi** – uttalas **ich´**

tsuki – uttalas **t´ski**

desu – uttalas **des´**

Konsonanternas uttals beror på var de är placerade. Om en konsonant kommer först i andra delen av ordet blir uttalet mjukare:

ex. **harai goshi** – **ashi barai**

hon – **ippon**

keri waza – **mae geri**

tachi waza – **shiko dachi**

shime waza – **hadaka jime**

n före **b**, **p** och **m** uttalas som **m** – ex. **senpai** -> **sempai**

n före **g** och **k** uttalas som **ng** – ex. **benkyo**

Alla övriga konsonanter uttalas "som vanligt" förutom:

f uttalas som blåsljud ex. **fudo**

j uttalas som i **djonk** ex. **jodan**

ch uttalas som i eng. **chest** ex. **chudan**

sh uttalas som i **tjära** ex. **shime**

r uttalas som en blandning mellan **r** och **l** – ex. **roku**

Källa: Svenska Budoförbundets Instruktionsbok I Ju Jutsu (1994)