

Ordliste

Herunder de mest almindelige japanske ord som bruges i judo-sammenhæng.

A

Aite	Partner
Arashi	Storm
Ashi	Ben, fod
Atama	Hoved
Ate	Berøre, træffe
Atemi	Angreb i form af slag
Ayumi	Bevægelse fremad

B

Barai (Harai)	Fejning
Budo	Kampkunst

C

Chitsai	Lille
Chikara	Styrke

D

Dan	Trin, mestergrad
De	Fremad
Do	Vej eller sti
Dojo	Trænings sal

E

Eri	Krave, revers
-----	---------------

F

Fusegi	Forsvar
--------	---------

G

Gaeshi (kaeshi)	Kontra
Gate	Krog, hænge, blokering
Garami	Snoning
Gari	Mejning
Gatame (katame)	Holde fast, kontrolteknik
Geiko (keiko)	Øvelse
Genki	Energisk, aktiv
Gesa (kesa)	Skærf (diagonalt over krop)
Gokyo	5 hovedpunkter (elevgrader)
Goshi (koshi)	Hofte
Guruma	Hjul
Gyaku	Omvendt, modsat

H

Hadaka	Nøgen, fri
Hane	Fjeder (spring)
Hara	Mave
Harai(barai)	Fejning
Hidari	Venstre
Hiji	Albue
Hiki	Trække
Hishigi	Strække ud
Hiza	Knæ
Hon	Basis, grundliggende

I

Idori	Siddende stilling
Ippon	Punkt, point

J

Jigotai	Forsvarsstilling
Jime	Strangulering
Joseki	Hædersplads
Ju	Blid, mild
Judo	Mild vej
Judoka	Judoudøver
Juji	Kryds
Judogi	Judodragt
Jushin	Tyngdepunkt

K

Kaeshi (gaeshi)	Kontra
Kakari	Angribe
Kake	Kasteudførelse
Kaku (gaku)	Ankel
Kami	Øverste del, top
Kamiza (joseki)	Hædersplads, gradueringsdommer
Kansetsu	Led, armlåse
Kao	Ansigt
Kata	1) Skulder 2) Form (2 betydninger)
Kataha	En side
Katame (gatame)	Holdefast, kontrolteknik
Katate	En hånd
Keiko (geiko)	Øvelse
Kesa (gesa)	Skærf (tværs over kroppen)
Ko	Lille
Kodokan	Hovedkvarter for japansk judo
Komi	Indad
Koshi (goshi)	Hofte
Kumi	Tage fat, greb
Kumikata	Fundamentalt greb i gi
Kuzure	Variation
Kuzushi	Balancebrydning
Kyu	Elevgrad

M

Ma	Lige
Mae	Fremad
Maki	Rulle
Makura	Pude
Manaka	Midtpunkt, omdrejningspunkt
Mata	Inderlår
Mawari	Dreje rundt
Meijin	Ekspert, mester
Mi (tai)	Krop
Migi	Højre
Mizu	Vand
Morote	Begge hænder
Mune	Bryst

N

Nage	Kaste
Name	Bølge

Nami	Normal
Ne	Liggende
No	Af eller i

O

O	Stor
Obi	Bælte
Okuri	Glidende
Osae	Holde
Osea-komi	Holdegreb
Oshi	Skubbe
Otoshi	Lade falde
Owari	Slut

R

Randori	Fri træning (kamp)
Rei	Hilsen
Renraku	Kombination
Renshu	Træne
Rensoku	Kombination
Ritsurei	Stående hilsen
Ryote	To hænder
Ryu	Skole

S

Sabaki	Drejning
Sankaku	Triangel
Samurai	Japansk ridder
Sasae	Blokering
Sempai	Ældre træner
Senaka	Ryg
Sensei	Lærer (træner)
Senshu	Kæmper
Seoi	Ryg

T

Tachi	Stående
Tachi-ai	Stående kamp
Tai (mi)	Krop
Taiso	Fysisk træning, opvarmning
Tandoku	Solo, alene
Tandoku-renshu	Solotræning
Tani	Dal
Tatami	Måtte
Tate	Lodret, ovenpå
Te	Hånd
Tekubi	Ankel
Tokui	Speciale
Tomoe	Bue
Tori	Angriber, den der udfører øvelsen
Tsugi	Speciel gangart (fod følger fod)
Tsuki	Støde
Tsukinami	Månedlig
Tsukuri	Indgang, åbning
Tsuri	Løfte
Tsurikomi	Løfte op og trække ned
Tsuyoi	Stærk

U

Uchi	Indvendig
Uchikomi	Gentagne indgange uden kast
Ude	Arm
Uke	Den øvelserne udføres på
Ukemi	Faldteknik
Uki	Flydende
Ura	Bagside
Ushiro	Bagfra
Utsuri	Veksle

W

Wakare	Adskille
Waza	Teknik
Waki	Armhule

Y

Yama	Bjerg
Yakusoku	Aftale
Yoko	Sidde
Yowai	Svag
Yubi	Finger, tå

Z

Zarei	Knælende hilsen, siddende hilsen
Zazen	Siddende meditation
Zempaku	Underarm
Zori	Sandaler

Kamp-udtryk

- **Hajime**
Start - Dommeren viser ingen bevægelse med armene
- **Matte**
Stop eller vent - Dommerens arm rækkes i retning af tidtagerne, holder håndfladen frem og fingrene peger op.
- **Sonomama**
Rør dig/er ikke - Anvendes for at fastfryse en situation.
Anvendes kun i ne-waza situationer. Dommeren placerer den ene hånd på den ene judokæmper samtidigt med at dommeren kalder sonomama.
Holdegrebet er standset, men ikke afbrudt.
Note: Hånden flyttes først når dommeren har sikret sig at ingen af de 2 kæmpere flytter sig. Tiden stoppes under sonomama.
- **Yoshi**
Igangsæt – (efter sonomama) Dommeren placerer den ene hånd på den ene judokæmper samtidigt med at dommeren kalder yoshi.
- **Soremade**
Kamptiden er udløbet, uden Ippon. – Dommeren viser ingen bevægelser med armene.
- **Osaekomi**
Holdegreb indsat – Dommeren strækker sin arm mod judokæmperne, og annoncerer Osaekomi overfor tidtagerbordet.
- **Toketa**
Holdegreb brudt – Dommeren strækker sin arm mod judokæmperne, og vinker hurtigt to til tre gange fra højre til venstre.

Andre signaler til judokæmperne, som ofte forekommer under kamp

Rette på tøjet

Dommeren slår kryds med sine arme nedover navlen mod personen, som skal rette på sit tøj.

Dommeren skal sikre at judogien sidder rimeligt på kroppen og vurderer han at den ikke gør det, giver han tegn til at rette på gien. Det gør han efter at have stoppet kampen ved "matte".

Rette på bæltet

Hver gang dommern annoncerer "matte", tilser han om bæltene er ordentligt bundet, så de ikke går op under kamp. Sidder de ikke godt nok bundet, giver han tegn til at binde bæltet.

Score

Ippon

Dommeren rækker sin arm lodret i vejret, direkte over sit hoved.

Ippon annonceres i følgende situationer:

1. Hvis en judokæmper kaster sin modstander kontrolleret og med kraft, så han/hun mest lander på ryggen.
2. Hvis en judokæmper holdes i ne-waza i 25 sekunder
3. Hvis den ene judokæmper "klapper"
4. Hvis den ene judokæmper råber at han/hun opgiver.

Waza-ari

Dommeren strækker sin arm vandret ud til siden, med håndfladen nedad.

Waza-ari annonceres i følgende situationer:

1. Hvis en judokæmper ikke kaster den anden helt perfekt på ryggen, men dog kontrolleret og med rimelig hastighed.
2. Hvis en judokæmper holdes i ne-waza i mindst 20, men ikke over 24 sekunder.

Det gør dommeren: Armen strækkes ud til siden med håndfladen nedad.

Waza-ari Awasete Ippon

Dommeren signalerer 2 gange at der er scoret 2 waza-ari og strækker derefter armen i vejret for at signalere at der er scoret Ippon.

Hvis den samme judokæmper scorer 2 waza-ari svarer det til en Ippon. Dette annoncerer dommeren ved at sige "Waza-ari Awasete Ippon". Oversat betyder det, at man har fået en Ippon, fordi man har scoret 2 Waza-ari.

Yuko

Dommeren holder armen i en 45 °vinkel ud fra kroppen ned mod gulvet. Håndfladen holdes nedad. Samtidigt annonceres Yuko.

Dommeren annoncerer Yuko i følgende situationer:

1. Hvis en judokæmper kaster den anden så han lander på siden
2. Hvis en judokæmper holdes i ne-waza i mindst 15, men ikke over 19 sekunder.

Ingen score

Dommeren kan også dømme "Ingen score" ved at strække armen lodret i vejret og vinker afværgende med håndfladen ind imod sig selv.

Dommerne kan signalere "Ingen score" i følgende situationer:

1. Hvis et holdegreb brydes inden 10 sekunder
2. Hvis et kast udføres, men dog ikke nok til en koka.
3. Hvis dommeren vurderer at kastet er udenfor kamparealet.

Straffe

Shido

Dommeren "snurrer" den ene hånd rundt om den anden hvorefter han peger på judokæmperen/judokæmperne der har udført den ulovlige handling hvorpå han annoncerer shido.

En typisk shido-forseelse er passivitet. Vurderer dommeren at den ene eller begge kæmpere er passive, kan han give signal herfor.

Note: Man kan få 3 shido'er. Den anden shido der gives til samme kæmper, giver modstanderen en yuko, og den tredje giver modstanderen en Waza-ari.

Hansoku make

Dommeren træder hen foran judokæmperen der skal tildeles straffen hvorefter han peger på ham/hende og annoncerer hansoku make.

Får man 4 shido'er eller vurderer dommeren at man har udvist grov eller upassende adfærd kan man få tildelt hansoku make. Hansoku make betyder diskvalifikation.

Andre signaler til judokæmperne

Rette på tøjet

Dommeren slår et "kryds" med sine arme nedover navlen mod personen, som skal rette på sit tøj.

Dommeren skal sikre at judogien sidder rimeligt på kroppen og vurderer han at den ikke gør det, giver han tegn til at rette på gien. Det gør han efter at have stoppet kampen ved matte.

Rette på bæltet

Dommeren holder sine knyttede næver mod hinanden over for judokæmperen som skal rette på bæltet.

Hver gang dommeren annoncerer matte tilser han om bælteerne er ordentligt bundet så de ikke går op under kamp. Sidder de ikke godt nok bundet, giver han tegn til at binde bæltet.