

# WOORDENLIJST VAN JAPANESE JUDOTERMEN

## LEERSTOF voor het behalen van de 4<sup>de</sup> KYU (oranje gordel)

Kennis van woorden en begrippen van de leerstof 5 <sup>de</sup> kyu.		
<b>Kano</b>	stichter van het judo	
<b>Kodokan</b>	judo school	
<b>Dojo</b>	oefenzaal	
<b>Kamiza</b>	ereplaats	<i>(deze is links van de lesgever)</i>
<b>Dan</b>	rang, meestergraad	
<b>Kyu</b>	classificatie, leerling	
<b>Ukemi</b>	valbreken	Ushiro-ukemi: achterwaarts valbreken Yoko-ukemi: zijwaarts valbreken Zempo-kaiten: rollen Mae-ukemi: plankval
<b>Ashi</b>	been, voet	Ayumi-ashi: 'normaal' lopen, gaan Tsugi-ashi: de ene voet volgt de andere
<b>Hiza</b>	knée	Zie: hiza-guruma
<b>Ippon</b>	één, eenzijdig	Ook: vol punt
<b>Seoi</b>	rug, op de rug nemen	Ippon-seoi-nage: schouder- / rugworp
<b>Ko</b>	klein	Zie: kouchi-gari
<b>Uchi</b>	aan de binnenkant	Zie: ouchi-gari
<b>Guruma</b>	rad, wiel	Zie: koshi-guruma
<b>Shiho</b>	vier zijden, vier richtingen	Zie: kami-shiho-gatame / yoko-shiho-gatame
<b>Kuzure</b>	variante	Zie: kuzure-gesa-gatame (gevarieerd met de zijde houden)
<b>Waza</b>	techniek	
<b>Nage</b>	werpen, worp	Nage-waza: werptechniek
<b>Gaeshi / kaeshi</b>	overname, tegenaanval	Gaeshi waza: directe overnametechniek
<b>Geiko</b>	Oefenen, trainen	Zie: yaku-soku-geiko → Leg uit! → Vergelijk met 'randori'!
<b>Uchi-komi</b>	herhaald inkomen van een techniek	Vorming van het ritmegevoel, van de stijl, van automatisme en snelheid
<b>Uitvoeren en benoemen</b>	Linkse uitvoering van de worpen: o soto-gari; uki-goshi; koshi-guruma; ouchi-gari; rechtse uitvoering van de worpen: hiza-guruma; o-goshi; ippun-seoi-nage; seoi-nage	Rechtse en linkse uitvoering van de houdgrepen: kuzure-kesa-gatame; tate-shiho-gatame; kami-shiho-gatame; yoko-shiho-gatame; kesa-gatame; ushiro-kesa-gatame; kuzure-kami-shiho-gatame; kuzure-tate-shiho-gatame.