

# Ordlista

## Japanska

### Fallteknik

Chugaeri  
Dai sharin  
Mae chugaeri ukemi  
Mae ukemi  
Mae mawari ukemi  
Ushiro ukemi  
Ushiro mawari ukemi  
Yoko ukemi  
Yoko mawari ukemi  
Zempo kaiten ukemi

## Svenska

Volt  
Stort hjul, hjula  
Volfall framåt, fritt framåtfall  
Framåtfall, ”kattfall”  
Kullerbytta med fall, rullande framåtfall  
Bakåtfall  
Rullande bakåtfall  
Sidofall  
Rullande sidofall  
Rullande framåtfall

### Fraser

Akemashite omedetoo  
gazaimasu  
Anata no onamae wa  
nandesuka  
Arigato  
Arigato gozaimasu  
Arigato gozaimashita  
Arigato ku itadake masu  
Atodo  
Doku deska?  
Doku kara kimshitaka  
Doku ni sunde imasuka?  
Domo arigato gozaimashita  
Do itaimashite  
Dou itashimashite  
Douiu imi desuka  
Doushite?  
Dou Yatte?  
Dozo  
Gomen nasai  
Hai  
He wa donoyouni ikeba yoi  
desuka  
Ie  
Ikura deska?  
Itadakimsu  
Ja ne  
Kampai  
Kimi o ai shiteru  
Komban wa  
Konnichiwa  
Kudasai

Gott nytt år  
Vad heter ni?  
Tack  
Tack så mycket, för det som sker  
Tack så mycket, för det som var  
Mycket högtidligt tack  
Efter  
....var är?  
Var kommer ni ifrån?  
Var bor ni någonstans?  
Tack så väldigt mycket  
Ingen orsak  
Var så god  
Vad betyder det?  
Varför?  
Hur?  
Var så god  
Ursäkta mig  
Ja  
Hur hittar jag till ....?  
Nej  
Vad kostar det?  
Jag köper det här  
Hej då  
Skål  
Jag älskar dig  
God kväll  
God dag  
Snälla

## Japanska

Moshi moshi  
Motto yasui no wa  
Nanji desuka?  
Naze  
Ogenki desuka?  
Oz  
Ohayo gozaimazu  
Okata, Yokatta  
Omedeto gozaimasu  
Oyasuminasai  
Sayonara  
Surei itashimashita,  
demo wakarimasen  
Sumimasen  
Sumimasen, toire wa doku  
desuka?  
Tettsudatte itadakemasuka?  
Wakarimasen  
Wakarimasu  
Vatakushiva ..... des  
Yukkuri to hanashite  
itadakemasuka?

## Svenska

God dag  
Någonting billigare  
Hur mycket är klockan?  
Varför  
Hur mår ni?  
Hej  
God morgon  
Ok? Har ni förstått?  
Gratulerar, grattis  
God natt (vid avsked)  
Adjö, farväl  
Jag är ledsen,  
men jag förstår inte  
Ursäkta mig  
Ursäkta, var är toaletten?  
Kan ni hjälpa mig?  
Jag förstår inte  
Jag förstår  
Jag heter.....  
Kan ni tala mycket långsamt?

## Färger

Akai	Röd
Ao	Blå
Cha	Brun
Kiroi	Gul
Kon	Mörkblå
Kuroi	Svart
Midori	Grön
Murasaki	Lila
Orenji	Orange
Pinku	Rosa
Shiroi	Vit

## Kroppsdelar

Abata	Apelsinhy
Ago	Haka
Akiresu ken	Hälsena
Amado	Lägre delen av halsen
Ase	Svett
Ashi	Fot, ben
Ashi kubi	Fotled, vrist
Ashi ura	Fotsula
Ashi yubi	Tår
Atama	Huvud
Bitei	Svanskotan

## Japanska

Cho  
Chosoku  
Chudan  
Chusoku  
Do  
Ekubo  
Empi  
Gai kotu  
Ganmen  
Goshi, Koshi  
Gyoko  
Haishu  
Haisoku  
Haito  
Hana  
Hara  
Hichu  
Hihu  
Hiji, Empi  
Hitai  
Hitosashi ippon ken  
Hiza, hittingsui  
Hizagashira  
Hizo  
Hone  
Hontai  
Jowan  
Kachikake  
Kagato, Kakato  
Kakuto  
Kami  
Kansetsu  
Kanzo  
Kao  
Kashira  
Kata  
Katai  
Keichu  
Kekan  
Kento  
Ketsueki  
Kibisu  
Kimon  
Kin  
Kin iku  
Kinteki  
Kobore  
Koe  
Koho

## Svenska

Tarm  
Andning  
Bröst/magtrakt (eg mittre)  
Fotens trampdyna  
Väg, bålen  
Smilgrop  
Armbåge  
Skelett  
Ansikte  
Höft  
Testikel  
Baksidan av handen  
Fotens övre del, vristen  
Området mellan tummen och pekfingerets kant  
Näsa  
Mage  
Struphuvud  
Hud  
Armbåge  
Panna  
Pekfingerknogen  
Knä  
Knäskål  
Mellangärde  
Ben (skelett)  
Bål  
Överarm  
Käkspetsen  
Häl  
Handledens bas  
Hår  
Led, knoge  
Lever  
Ansikte  
Huvud, hög  
Axlarnas form  
Ben  
Nacken  
Åder, (blod-)  
Knoge  
Blod  
Häl  
Bröstmuskel  
Ljumske  
Muskel  
Testiklar  
Skenbenet  
Röst  
Rygg

## Japanska

Koken  
Kokoro  
Koshi  
Ko shi  
Kotsu  
Kote  
Kubi  
Kuchi  
Ku-ken  
Kyoku  
Kyosen  
Kyototsu  
Kyusho  
Mata  
Me  
Men  
Mi  
Mimi  
Momo  
Mune  
Nakazumi  
Ninode  
Nodo  
Onaka  
Oshiri  
Oya yubi  
Sakotsu  
Se, senaka  
Sebone  
Seika no itten  
Seiken  
Seika tanden  
Seoi  
Shamen  
Shin  
Shinzo  
Shomen  
Shotei  
Shuto  
Sode  
Soku  
Sokuto  
Suigetsu  
Sune  
Sunden  
Syu ketusuru  
Tai  
Te  
Teisho

## Svenska

Handled  
Ande, hjärta  
Höft, midja  
Främre trampdyna  
Ben  
Vrist, handled  
Nacke, hals  
Mun  
Tom knytnäve, jämför *karate*  
Andning  
Solarplexus  
Bröstbenet  
Vitala punkter, nervpunkter  
Lår  
Öga  
Huvud  
Kropp  
Öron  
Lår  
Bröst  
Kroppens mittlinje  
Överarm  
Strupe, hals  
Buk, mage  
Stjärt (sätet)  
Tumme  
Nyckelben  
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  
Märg  
Hjärta  
Huvud  
Handloven  
Handkant  
Ärm  
Fot  
Fotens yttre kant  
Solarplexus  
Ben, smalben  
Punkt mellan ögonen  
Blöda  
Kropp  
Hand  
Nedre delen av handflatan

## Japanska

Teisoku  
Tekubi,  
Tenouchi  
Tento  
Tenoushi  
Tsuma  
Tsumasaki  
Tume  
Ude, Wan  
Ura  
Uto  
Wake  
Wanto  
Yokomen  
Yubi  
Zekken  
Zengaku  
Zenwan  
Zyimyaku  
Zyotai

## Svenska

Trampdyna, fotsula  
Handled eller underarm  
Handflata  
Hjassa  
Handflata  
Tår  
Tåspetsarna  
Nagel  
Arm  
Rygg  
Punkten mellan ögonen  
Armhåla, sida  
Underarm  
Sidan av huvudet  
Fingrar, Tår  
Märke på bröstet  
Pannan  
Underarm  
Åder, ven  
Överkropp

## Kroppsrörelser

Age / Tate  
Barai (Garai)  
De  
Furi  
Gari  
Gatame  
Gedan  
Guruma  
Gyaku  
Hiki  
Hineri  
Hishigi  
Juji  
Kae  
Kaiten  
Keage  
Kekomi  
Kiri (Giri)  
Ko  
Komi  
Mae / Choku  
Mawashi  
Morote  
Nagashi  
O  
Omote  
Osae

Uppåt  
Parera, styra undan  
Rörelse framåt  
Sving  
Svepande  
Hålla fast  
Neråt  
Hjul  
Motsatt, omvänd  
Drag  
Vrida  
Bryta, bända  
Kors, Korsande  
Skifta  
Rullande, dra runt  
Snärtig  
Genombrytande  
Skärande  
Liten  
Tätt intill  
Rakt  
Rundgående  
Med båda händerna  
Flytande  
Stor  
Utsida  
Låsning, fasthållning

## Japanska

Sabaki  
Sasae  
Seio  
Soto  
Tobi  
Tomoe  
Toshi  
Uchi / Irimi  
Uki  
Ura  
Utsuri

## Svenska

Flytta undan, vrida bort  
Blockera, stöd  
Bära, på ryggen  
Utåt, yttre  
Hopp, hoppande  
Båge, Cirkel  
Fall, falla  
Inåt, inre, invändig  
Driva, flyga  
Ut från kroppen  
Växla, skifta

## Riktningar

Age / Ue  
Atto/ Ushiro  
Chushin  
Hidari  
Hoku  
Kakou  
Kihou  
Massugu  
Mae/ Zempo/ Zenshin  
Migi  
Shita  
Yoko

Upp  
Bakåt  
Center, mitten  
Vänster  
Norr, nordlig  
Neråt  
Hög  
Rakt framåt  
Framåt  
Höger  
Låg  
Sida

## 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

11 elva  
20 tjugo  
21 tjugoett  
30 trettio  
31 trettioett  
40 fyrtio  
50 femtio  
60 sextio  
70 sjuttio  
80 åttio

## Japanska

Kyu ju  
Hyaku  
Sen  
Man

## Svenska

90 nittio  
100 ett hundra  
1 000 ett tusen  
10 000 Tio tusen

## Tekniker

Age	Lyfta upp, uppåt
Age uke	Uppåtgående blockering med armen
Age zuki	Uppåtgående slag, (först rakt)
Ai hanmi	Grundposition
Ahi gatame jime	Halslås med arm och ben
Aite	Träningskompis, motståndare
Ai-yotsu	Samma grep använt av båda personerna, höger eller vänster
Ashi barai (harai)	Fotsvep
Ashi Dori gatame	Fasthållning genom vridning av fötterna eller benen
Ashi garami	Benkrok mot motståndarens ben
Ashi gatame	Armlås gjort med benen
Ashi gatame jime	Halslås med arm och ben
Ate	Slå
Atemi	Slag, stöt, spark mot kroppen
Atemi waza	Slag teknik
Ate waza	Genomträngande teknik
Ayumi	Vanlig gång
Ayumi ashi	Ordnat sätt att gå i kata
Barai, Harai	Svepa
Batto	Dra svärdet
Biki	Röra, förflytta
Byobudaoshi	Fälla ihop skärmen, bensvepsteknik i karate
Choku tszuki	Rakt slag
Chudan choku tsuki	Rakt slag mot Chudan
Chudan mae geri	Rak spark mot Chudan
Chudan soto uke	Blockering med handkanten vid attack mot Chudan
Dachi	Benställning
Dan zuki	Mer än ett slag med samma arm
De	Föra fram
Do jime	Kroppssax, klämma (förbjuden i tävling)
Dori	Greppa
Empi uchi	Armbågsteknik i cirkel
Fudo dachi	Fötterna parallella, inrotad benställning
Furikomi	Svingslag
Fuse mi	Försvarsteknik, att dyka mot golvet
Gaeshi, kaeshi	Motfall, kontrung, vändning
Gaeshi waza (Kaeshi waza)	Kontringsteknik
Gake	Haka, kroka
Gamae	Grundposition, gard, även kamae
Garami	Böja, vrida, fläta
Gari	Svepa, sopa
Gatame	Fasthållning

## Japanska

Gedan barai  
Gedan choko tsuki  
Gedan kekomi  
Gedan tsuki  
Gedan uki  
Geri  
Geriwaza/ Keriwaza  
Getsugake  
Giri  
Gonosen  
Gyaku kesa giri  
Gyaku tsuki  
Haishu uchi  
Haishu uke  
Haito uchi  
Hando no kuzushi  
Harai  
Harau  
Heiko dachi  
Heisoku dachi  
Hiji ate  
Hiki otoshi  
Hikkakeru  
Hikomi waza  
Hineri  
Hishigi  
Ichihyoshi  
Jigo tai  
Jigo waza  
Jime  
Jodan age uke  
Jodan choku tsuki  
Jodan mae geri  
Juji uke  
Kaeshi waza  
Kagi zuki  
Kaisho  
Kake  
Kakushi waza  
Kamae  
Kansetsu waza  
Kata otoshi  
Katame waza  
Katate uchi  
Kawazu gake  
Keage  
Kentsui uchi  
Keri  
Keru

## Svenska

Blockering vid attack mot Gedan  
Rakt slag mot Gedan  
Genombrytande spark mot Gedan  
Slag mot Gedan  
Blockering nedåt  
Spark  
Sparkteknik  
Månskugga, teknik som kopierar motståndaren  
Skära, hugga  
Motattack  
Diagonalt uppåtgående hugg  
Omvänt slag, t.ex. V. arm och H. ben framåt  
Slag med Haishu  
Blockering med Haishu  
Slag med Haito  
Bryta balansen vid attack  
Sopa bort, svepa  
Svärdsparad genom att fösa undan motståndarens svärd  
Naturlig ställning  
Benställning med fötterna ihop, riktade framåt  
Genombrytande armbågsteknik  
Fällning genom att dra motståndaren mot sig  
Kroka fast  
Övergångsteknik från Tachi waza till Ne waza  
Tvinga, vrida  
Bryta, krossa  
Hugga utan paus  
Defensiv ställning  
Självförsvarateknik  
Strangulera  
Uppåtgående blockering vid attack mot Jodan  
Rakt slag mot Jodan  
Rak spark mot Jodan  
Blockering med korsade armar  
Kontringsteknik  
Kort rundslag  
Med öppen hand  
Utförande av kast  
Dolda tekniker  
Kroppställning  
Ledlåsteknik  
Fällning bakåt genom drag i axel/skuldra, gi, hår  
Fasthållningsteknik  
Hugg med en hand  
Linda benet om motståndarens ben, förbjuden handling  
Snärtig spark  
Slag med Kentsui  
Spark  
Sparka

## Japanska

Kihon waza  
Kin geri  
Kiri, Giri  
Kiri-hanasu  
Kiri-hiraku  
Kizami tsuki  
Komi  
Koshi waza  
Kote  
Kumade  
Kumi kata  
Kuzushi waza  
Ma sutemi waza  
Ma washu geri  
Mae ashi geri  
Mae empi uchi  
Mae geri  
Mae sabaki  
Mae tobi geri  
Makikomi waza  
Manji-uke  
Mawashi geri  
Mawashi tsuki  
Me uchi  
Mikazukigeri  
Mitsuba-dachi  
Morote uki  
Musubi-dachi  
Nagashi uke  
Nagashin tsuki  
Nage  
Nage waza  
Nami  
Nami ashi  
Naure  
Nekoashi-dachi  
Ne waza  
Nuki te  
Nuki waza  
Okuri  
Okuri ashi  
Osaekomi waza  
Oshi  
Otoshi  
Otoshi uke  
Oyo waza  
Renraku waza  
Renzoku waza  
Sabaki

## Svenska

Grundteknik  
Spark in i skrevet  
Skära, hugga  
Skära av  
Skära upp (öppna)  
Slag med främre handen  
Dra  
Höftteknik  
Vrist  
Slagteknik, ”björntass”  
Grepptechnik i dräkt  
Balansbrytningsteknik  
Offerkast bakåt  
Rundspark  
Spark framåt med främre benet  
Armbågsteknik framåt  
Spark rakt fram  
Rörelse framåt under kontroll  
Hoppande spark framåt  
Kastteknik där tori håller full kontakt ända ner i mattan  
Dubbelblockering  
Rundspark  
Rundslag, sving  
Slag mot ögat  
Månskärans spark, rundspark med fotsulan som träffyta  
Ställning med fötterna ihop  
Blockering med bägge händerna samtidigt  
Ställning med hämlarna ihop och fötterna vinklade utåt  
Blockering vid förflyttning bakåt  
Slag under förflyttning  
Kast  
Kastteknik  
Vanlig  
Att röra sig i sick-sack  
Ställning med fötterna ihop  
Kattställning, tyngden på bakre foten och främre fotens häl lyft  
Matt teknik  
Slag med öppen hand  
Frigörningsteknik  
Två, par, glida  
Glidande steg med båda fötterna  
Fasthållningsteknik  
Knuffa  
Fallan ned  
Blockering rakt nedåt med armen  
Tillämpade tekniker  
Kombinationsteknik  
Träning av kombinationer av tekniker  
Vändabort, vrida, avleda, undvika

## Japanska

Shibori  
Seiken choko tsuki  
Shikko  
Shime waza  
Shizen hontai  
Shomen uchi  
Shuto uchi  
Shuto uke  
Sorashi  
Sukashi  
Sukui  
Sutemi waza  
Tachi waza  
Tai sabaki  
Tantodori  
Tate  
Tettsui  
Te waza  
Tobi yoko geri  
Tokui waza  
Tomoe  
Tsugi ashi  
Tzuki waza (Zuki waza)  
Tsukuri  
Uchikomi  
Uchi uke  
Uki  
Uraken  
Ushiro kir otoshi  
Ushiro geri  
Ushiro sabaki  
Ushiro waza  
Yama-gamae  
Yama-no-kamae  
Yama-tsuki  
Yoho giri  
Yoko geri  
Yoko giri  
Yokomenuchi  
Yoko sutemi waza  
Yori-ashi

## Svenska

Låsa luftvägar eller artärer  
Rakt slag där knogarna träffar  
Förflyttning på knäna  
Halslåsteknik  
Naturlig kroppsställning  
Slag mot motståndarens framsida  
Slag med Shuto  
Blockering med Shuto  
Fint, låtsad attack  
Kontra, motsatt, undvikande  
Ösa, skopa  
Offertekniker  
Stående tekniker  
Kroppsvidring  
Försvar mot kniv  
Grensle  
Slag med knytnävens lillfingersida (hammarslag)  
Handtekniker  
Hoppspark åt sidan  
Favoritteknik  
Cirkel  
Gångart i kata, sätt att gå där samma fot alltid befinner sig före den andre  
Slagteknik  
Ingång, konstruera  
Ingångsövning, upprepning  
Blockering inifrån  
Flytande  
Slag med knytnävens ovansida  
Kastteknik bakåt  
Bakåtspark  
Rörelse bakåt under kontroll  
Angrepp bakifrån  
Bergsgard, gardställning med båda ramar upp  
Gard med armarna höjda, liknande kanjitecknet för berg  
Bergsslag, slag med båda händer på brett avstånd i karate  
Horisontellt hugg  
Sidspark  
Hugg från sidan  
Hugg mot tinningen  
Uppoffrande kast åt sidan  
Sidförflyttning

## Tävlingstermer

Fusen gachi  
Ippon!  
Hansokumake!  
Hantei!  
Hiki Wake!  
Walk over  
Full poäng, 10 poäng, vinstgivande poäng  
Utvisning, förlust av match  
Avgörande, röstning av domarna för den som ska vinna  
Oavgjort

## Japanska

Hajime!  
Kiken-gachi  
Kohaku  
Koka!  
Matte!  
Shiai  
Shido!  
Sogo gachi  
Sono Mama!  
Sore Made!  
Tentori  
Waza Ari!  
Waza Ari Awasete Ippon!  
Yoshi!  
Yuko!  
Yusei gachi

## Svenska

Börja  
Seger genom att motståndaren drar sig ur  
Vinnaren stannar kvar  
3 poäng, gäller inte mer för minsta poäng  
Bryt, sluta  
Tävling  
Varning  
Sammansatt vinst (Wazaari+3 shido)  
Var stilla, rör dig inte  
Det är över  
Utslagning, sorts tävling  
7 poäng, näst högsta poäng  
2 st Waza ari blir Ippon  
Fortsätt  
5 poäng, nu mista poäng  
Vinst efter domarbeslut, överlägsen vinst

## Vanliga ord i Dojon

Ai	Harmoni
Ai hanmi	Grundposition
Anza	Sitta med benen i kors, skraddare ställning
Asoko	Där borta
Atemi	Slag, spark, stöt som avledande manöver
Atosumi	Bakre hörnet
Dojo	Hall eller plats där någon Budo art utövas
Eri	Krage
Gi	Dräkt
Hajime	Börja eller starta
Kaiso	Grundare
Kohai	Yngre/mindre erfaren träningspartner (kyubälte)
Kiotsuke	Uppmärksam, kännedom
Kireitu	Ställ er upp
Mate	Vänta, bryt
Mokuso	Meditation
Obi, bando, beruto	Bälte
Osu	ung. Ja, uppfattat
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> )

## **Japanska**

Uke  
Yame  
Za rei

## **Svenska**

Blockering, även Den som tekniken utförs på (jfr *Tori*)  
Sluta/avbryt  
Knäsittande hälsning

## **Veckodagar**

Getsuyobi  
Kayobi  
Suiyobi  
Mokuyobi  
Kinyobi  
Doyobi  
Nichiyobi

Måndag  
Tisdag  
Onsdag  
Torsdag  
Fredag  
Lördag  
söndag

# Ordlista

## Japanska

### A

Abata  
Agari  
Age  
Age uke  
Age zuki  
Ago  
Ahi gatame jime  
Ai  
Ai hanmi  
Aiki  
Aikido  
Aikidoka  
Aite  
Ai-yotsu  
Aka  
Aka obi  
Akiresu ken  
Amado  
Anata, Kimi, Omae, Kisama  
Anatoshi  
Anime  
An-nai-sho  
Ano  
Anza  
Aoi  
Arashi  
Arerugii  
Arigatou  
Arigato Gozaimazu  
Arigata ku ita dake tasu  
Ase  
Ashi  
Ashi barai (harai)  
Ashi dori gatame  
Ashi garami  
Ashi gatame  
Ashi gatame jime  
Ashi kubi  
Ashi ura  
Ashi yubi  
Asoko  
Atama  
Ate  
Atemi  
Atemi waza  
Atodo  
Atsu

## Svenska

Apelsinhy  
Japanskt grönt te  
Lyfta upp, uppåt  
Uppåtgående blockering med armen  
Uppåtgående slag, (först rakt)  
Haka  
Halslås med arm och ben  
Harmoni  
Grundposition  
Andlig harmoni  
Vägen genom livskraften till harmoni  
Aikidostränande  
Partner i träningen (eg hålla ihop handflatorna)  
Samma grep använt av båda personerna, höger eller vänster  
Röd  
Röda bältet, 9 och 10 dan  
Hälsena  
Lägre delen av halsen  
Du, i fallande artighetsgrad  
Utsmyckning, mundering  
Tecknade filmer  
Informationsdisk  
Den där, långt borta  
Sitta med benen i kors, skraddare ställning  
Blå  
Storm  
Allergi  
Tack  
Tack så mycket  
Mycket högtidligt tack  
Svett  
Ben, fot  
Fotsvep  
Fasthållning genom vridning av fötterna eller benen  
Benkrok om motståndarens ben  
Armlås gjort med benen  
Halslås med arm och ben  
Fotled, vrist  
Fotsula  
Tår  
Där borta  
Huvud  
Slå  
Slag, stöt, spark mot kroppen  
Slag teknik  
Efter  
Pressa

## Japanska

Atosumi  
Atto  
Au  
Awase  
Awasete  
Awasete ippon  
Ayumi  
Ayumi ashi

## **B**

Bajutsu  
Baka ni shinai de yo  
Baka yaro  
Bando, beruto, obi  
Bansai  
Barai, garai  
Basami  
Basho  
Batto  
Batsugun  
Benkyo  
Biki  
Biru  
Bitei  
Bo  
Bogu  
Boken  
Bokken  
Boku  
Bokuten  
Bon  
Bonsai  
Boshin  
Bu  
Bu-ai  
Budo  
Budoka  
Budokan  
Bugei  
Bugeisha  
Bujin  
Bu jutsu  
Buke  
Buki  
Bukoru  
Bun  
Bunjingi  
Bunkai  
Burakumin  
Bushi

## Svenska

Bakre hörnet  
Bakåt, pressa ned  
Att möta en motståndare i tävling ( i en japansk kampart)  
Harmonierande rörelse  
Sammanlagt  
Sammanlagt en poäng  
Gå  
Ordnat sätt att gå i kata

Ridning  
Tro inte att jag är dum  
Idiot  
Bälte  
Segerrop, hurra, eg. Tiotusen år  
Sopa bort  
Sax  
Sumoturning, 6 st. om året  
Dra svärdet  
Omedelbar belöning  
Inläring  
Röra, förflytta  
Öl  
Svanskotan  
Stav, längre än jo  
Rustning i Kendo  
Äventyr  
Träningsvärd av trä  
Jag (för en man), trä  
Träningsvärd av trä  
Kruka  
Japanskt miniatyrträd  
Koncentrerat sinne  
Kamp, strid eg. använd inte hillebarden  
Standard, styrka, fysisk status  
Samlingsnamn för kampsporter, krigskonster  
Budoutövare  
Huset för kampsporter, specialbyggnad i Tokyo  
Kampkonster  
Utövare av krigskonst, samuraj  
Krigsman  
Stridskonster, kampkonster  
”Person av militärklass”, samuraj  
Vapen  
Svärdfodral i tyg  
Bildning, kultur  
Literati  
Analys av teknik  
Kastlös  
Krigare, samuraj

## Japanska

Bushi-damashi  
Bushi-no-nasake  
Bushido  
Busu  
Butsu  
Byouin  
Byobudaoshi

## C

Cha  
Chado  
Chaken  
Chan  
Chi  
Chiburi  
Chigau  
Chi ishi  
Chiisai  
Chikai  
Chikama  
Chikara  
Chikara kurabe  
Cho  
Choji  
Chokkako  
Chokkan  
Choku  
Choku tsuki  
Chokusen-irimi  
Cho-musubi  
Choshi  
Chosoku  
Chotto-matte  
Cho wa  
Chu  
Chudan  
Chudan choku tsuki  
Chudan mae geri  
Chudan soto uke  
Chugaeri  
Chugi  
Chui  
Chusen  
Chushin  
Chusoku  
Co-ki

## Svenska

Krigaranda, del av det ridderliga idealet hos samurajerna  
Krigarens ömsinhet, del av det ridderliga idealet hos samurajerna  
Krigarkodex  
Buss  
Buddha  
Sjukhus  
Fälla ihop skärmen, bensvepsteknik i karate

Brun  
Teceremoni  
Långt spikformigt kastvapen  
Meditation  
Jord  
Avskakning av blod från svärdet  
Annorlunda, annan  
Stenklubba för ki- och styrketräning  
Liten  
Nästan, närapå  
Nära avstånd  
Kraft  
Tävling  
Tarm  
Kryddnejlikträolja, som används på svärd för att de ska löpa smidigare i hand och balja, vid iaido  
Räta vinklar  
Formellt upprätt  
Rak  
Rakt slag  
Att avancera rakt in  
Fjärilsknut, en dekorativ knut för svärdsfodral  
Stämning, harmoni, takt  
Andning  
Vänta lite  
den harmoniska mentala och fysiska reaktionen under övning  
Mitten  
Bröst/magtrakt (eg mittre)  
Rakt slag mot Chudan  
Rak spark mot Chudan  
Blockering med handkanten vid attack mot Chudan  
Volt  
Lojalitet  
Varning i tävling -5 p används inte mer  
Vinna på lott  
Center, mitt  
Fotens trampdyna  
Kaffe

## D

Dachi  
Dai

Benställning  
Stor, större

## Japanska

Dai  
Daikatana  
Daisan  
Dai sharin  
Daisho  
Daito  
Daki  
Damasu  
Dame  
Dame da yo  
Damare  
Dan  
  Shodan  
  Nidan  
  Sandan  
  Yodan  
  Godan  
  Rokudan  
  Shichidan  
  Hachidan  
  Kudan  
  Judan  
Dansei  
Dan zuki  
Daoshi  
Dare?  
Datto  
De  
Debana  
Den  
Densha  
Denwa  
Denwa de kiite kudasai  
Deshi  
Desu ne? Da ne? Ne?  
Dihue  
Do  
Dogi  
Dogu  
Do in  
Dojime  
Dojo  
Dojo kun  
Doka  
Doko  
Doko?  
Doku deska?  
Doku kara kimshitaka  
Doku ni sunde imasuka?  
Dome  
Domo

## Svenska

Stort, nummer, ordningstal  
Det långa svärdet  
Fullt utdragen pilbågssträng  
Stort hjul, hjula  
Svärdspår, det långa, Katana, och det korta, Wakizashi.  
Långsvärd  
Omfamna  
Lura  
Fel, dåligt  
Så får du inte göra  
Håll skäft  
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      ”  
Kille  
Mer än ett slag med samma arm  
Att kasta ned  
Vem?  
Att lösgöra svärdet från bältet  
Föra fram  
Det ögonblick då man bryter en attack  
Legend, tradition  
Tåg  
Telefon  
Ring och fråga  
Elev  
Eller hur?  
Assistent  
Väg, bålen  
Träningsdräkt  
Träningsutrustning i budo  
Självmassage  
Kroppssax, klämma (förbjuden i tävling)  
Träningshall där en eller flera budo art/er utövas  
Dojoetikett  
Poem om vägen  
Arg tiger  
Var?  
...var är?  
Var kommer ni ifrån?  
Var bor ni någonstans?  
Att stoppa  
Väldigt mycket, ytterst ledigt och informellt tack

## Japanska

Domo arigatou gozaimashita  
Domo arigato gozaimasu  
Dori  
Doshi  
Doshu  
Dou itashimashite  
Douiu imi desuka  
Doushite?  
Dou Yatte?  
Doyobi  
Dozo

## Svenska

Tack så väldigt mycket, för det som varit  
Tack så väldigt mycket, för det som sker  
Greppa, fångst  
Utövare ( person som tränar vägen)  
Vägherre, (en budoarts överhuvud)  
Var så god  
Vad betyder det?  
Varför?  
Hur?  
Lördag  
Var så god

## E

Ebi  
Edo  
Eguru  
Eki  
Eku  
Ekubo  
Embu  
Empi  
Empi uchi  
En  
Enbu  
Enorei  
Enzen-no-metsuke  
Eri  
Eta

Krabba, förflytning åt sidan liggandes på rygg  
Tokyos gamla namn  
Urholka  
Station  
Åra, vapen i karate  
Smilgrop  
Demonstration, uppvisning  
Armbåge  
Armbågsteknik i cirkel  
Cirkel uttalas som yen  
Stridsövningar  
Slappna av  
Blicken i fjärran  
Krage  
Utstötta, i det gamla japan slaktare, garvare etc.

## F

Fu  
Fuchi  
Fudo  
Fudochi  
Fudo dachi  
Fudoshin  
Fuji  
Fukidake  
Fukuro  
Fumi  
Fumikomi  
Funakogi  
Furi  
Furikomi  
Fusen  
Fusen gachi  
Fusegi  
Fuse mi  
Fusensho  
Fushin  
Fusuma

Vind, förnekande  
Gördel på svärdsfästet vid Tsuba  
Stabil, orörlig  
Orubblig visdom  
Fötterna parallella, inrotad benställning  
Orubblig övertygelse  
National berg i Japan och högsta punkt  
Blåsrör för giftpilar  
Svärdsväska  
Steg, trampa  
Att placera foten i riktning framåt  
Roddövning  
Sving  
Svingslag  
Uteblivande, walkover i tävling  
Walk over  
Flykt  
Försvarsteknik, att dyka mot golvet  
Seger i en match pga att motståndaren uteblivit  
Hejdat sinne  
Skjutsdörr

## **G**

### **Japanska**

Gachi  
Gaeshi, kaeshi  
Gaeshiwaza  
Gaijin  
Gai kotu  
Gaisyoko  
Gake  
Gakkou  
Gakure  
Gakusai  
Gamae  
Ganbatte / Ganbare  
Ganmen  
Ganseki  
Garami  
Gari 1  
Gari 2  
Gasshuku  
Gata  
Gatame  
Gawa  
Ge  
Gedan  
Gedan barai  
Gedan choko tsuki  
Gedan kekomi  
Gedan tsuki  
Gedan uki  
Gei  
Geigi  
Geiko  
Gekisai  
Geisha  
Gempuku  
Gendai-budo  
Gendai-to  
Genki?  
Genki.  
Genshin  
Geri  
Geriwaza/ Keriwaza  
Geta  
Getsu  
Getsugake  
Getsumi no michi  
Getsuyobi  
Gi  
Giho  
Gikan

### **Svenska**

Vinst, seger  
Motanfall, kontring, vändning  
Kontringstekniker  
Utlänning, Västerlänning  
Skelett  
Äta ute  
Haka, kroka  
Skola  
Att gömma sig, försvinna  
Student, elev  
Grundposition, gard, även kamae  
Heja, kom igen  
Ansikte  
Stor sten  
Böja, vrida, fläta  
Svepa, sopa  
Inlagd, syltad ingefära (normalt i risvinäger) med eller utan kryddning  
Kurs, seminarium  
Stil, typ, mönster  
Fasthållning  
Sida  
Motsatt sida av Kamiza i dojon  
Låg, nedåt, nedre delen av kroppen  
Blockering vid attack mot Gedan  
Rakt slag mot Gedan  
Genombrytande spark mot Gedan  
Slag mot Gedan  
Blockering nedåt  
Konst  
Se Geisha används i Kyoto  
Övning  
Förstöra  
Artist, (trad. Japansk underhållare)  
Mandomsritual  
Modern budo, såsom aikido, judo, karate, m.fl., jämför ko-budo  
Modernt svärd  
Hur mår du?  
Jag mår bra.  
Intuition, varsel  
Spark  
Sparkteknik  
Träskor  
Måne  
Månskugga, teknik som kopierar motståndaren  
Den månbelysta stigen  
Måndag  
Dräkt  
Teknik  
Hänsyn till rättvisa

## Japanska

Ginkou  
Giri  
Giri  
Godan  
Gokyo  
Gokyo no waza  
Gokyu  
Gomen nasai  
Go  
Go  
Goe  
Gokuraku  
Gonosen  
Go-no-sen  
Gonosen no kata  
Go-no-sen-o-toru  
Goroshi  
Goshi  
Goshin  
Goshi waza  
Go-tae  
Gunta  
Guruma  
Gyaku  
Gyaku hanmi  
Gyaku kesa giri  
Gyaku tsuki  
Gyoji  
Gyoko

## Svenska

Bank  
Skära, hugga  
Plikt känsla, vad man bör göra, motsatt *ninjo*  
Femte dan, steg  
Fem principer  
Fem kastgrupper i judo, bokstavligen de fem principerna  
Femte kyu, elevgrad  
Ursäkta mig, förlåt  
Hård, statisk, skydda  
Fem  
Röst, ton  
Paradis, himelen  
Motattack  
Återerövra initiativet genom en kontring  
Motkastkata (till 3:e dan i judo)  
Försvar är lika med angrepp  
Att döda  
Höft  
Självförsvar, självskydd  
Höftteknik  
Statisk träning  
Militärt svärd, ofta fabriksframställt, även shingunto  
Hjul  
Bakvänd, omvänd  
Omvänd ställning  
Diagonalt uppåtgående hugg  
Omvänt slag, t.ex. V. arm och H. ben framåt  
Domare i sumobrottning  
Pärla, juvel, testikel

## H

Ha  
Habaki  
Hachi  
Hachidan  
Hachiji dachi  
Hachimaki  
Hadaka  
Hagakure  
Hai  
Haishu  
Haishu uchi  
Haishu uke  
Haisoku  
Haito  
Haito uchi  
Hajime  
Hajime-no-saho  
Hakama  
Hammi

Vinge  
”Metallkrage”, vid klingans bas ofta av mässing  
Åtta  
Åttonde dan, steg  
Benställning med fötterna i höftbred + 45° vinkel  
Pannband  
Bart, naket  
Gömd bland löven  
Ja, även grå, lunga  
Baksidan av handen  
Slag med Haishu  
Blockering med Haishu  
Fotens övre del  
Området mellan tummen och pekfingrets kant  
Slag med Haito  
Bötja  
Etikettsregler för begynnelse, motsatt owari-no-saho  
Vida byxor som används i flera budoarter  
Ställning med en fot fram och den bakre något vriden

## Japanska

Hammon  
Han  
Hana  
Hanamachi  
Hanare  
Hanbo  
Hane  
Haneru  
Hando no kuzushi  
Hangeru  
Hanmi  
Hansoku  
Hansoku make  
Hantai  
Hantei  
Hanten  
Happo  
Happo no kuzushi  
Happo bigin  
Haori  
Hara  
Harai  
Harau  
Hasaki  
Harakiri  
Hari te  
Hasami  
Hashi  
Hasso no kamae  
Hayaku  
Hazumi  
Hayai  
Hayaku  
Hazumi  
Heiho  
Heiko  
Heiko dachi  
Heisokudachi  
Heiritsu  
Heisoku dachi  
Henka  
Hentai  
Hetta  
Heya  
Hi  
Hicho  
Hichu  
Hidari  
Hihu

## Svenska

Eggen, härdningslinjen på svärd  
Halv  
Näsa  
Blomsterstäder  
Avlossar pilen, skjuta  
Kort stav  
Hoppa, vinge, fjäder  
Språng, hopp, fjädrande rörelse  
Bryta balansen vid attack  
Halvmåne  
Utgångsställning  
Överträdelse av bestämmelser  
Diskvalisering  
Tvärtom  
Domslut  
Vrida 90\*  
Åtta riktningar, likvärdigt med alla riktningar  
Balansbrytning i åtta riktningar  
”allas vän”  
Kappa som bärs över kimonon  
Buk, mage  
Sopa bort, svepa  
Svärdsparad genom att fösa undan motståndarens svärd  
Susningen i luften vid svärdshugg  
Skära upp magen, vulgärt uttryck för det rituella självmordet seppuku  
Slag med handflatan  
Sax  
Åtpinnar  
Svärdet vid axeln med eggen mot motståndaren  
Snabb, hastig  
Rörelseenergi, kraft  
Snabb  
Kvickt  
Rörelseenergi, kraft  
Krigskonst, strategi  
Parallell  
Naturlig ställning  
Givaktsställning  
Ställa sig på led  
Benställning med fötterna ihop, riktade framåt  
Förändring  
Snuskhummer, pervers  
Oskicklig, dålig  
Rum  
Hemlighet, att flyga  
Flygande fågel  
Struphuvud  
Vänster  
Hud

## Japanska

Hiji  
Hiji ate  
Hikkakeru  
Hiki  
Hikite  
Hiki otoshi  
Hikiwake  
Hi ko jo  
Hikomi waza  
Hiku  
Hineri  
Hingurai  
Hinjin  
Himo  
Hira  
Hiragana  
Hiraken  
Hishigi  
Hitai  
Hitori  
Hitosashi ippon ken  
Hiza, hittingsui  
Hizagashira  
Hiza maki  
Hiza uke  
Hizo  
Ho 1  
Ho 2  
Hodoki  
Hoi  
Hojo-jutsu  
Hokidachi  
Hokuto  
Hon  
Honbu  
Hone  
Hontai  
Hoku  
Hoso-Maki  
Ho tai  
Hoteru  
Hozon  
Hoy

## Svenska

Armbåge  
Genombrytande armbågsteknik  
Kroka fast  
Dra  
Dragande hand  
Fällning genom att dra motståndaren mot sig  
Oavgjort  
Flygplats  
Övergångsteknik från Tachi waza till Ne waza  
Att dra  
Tvinga, vrida  
Utseende  
Omänsklig  
Tråd, snöre  
Platt, flat  
Japansk ljudskrift  
Handteknik där fingrarna är böjda i först leden  
Bryta, krossa  
Panna  
Skugga  
Pekfingerknogen  
Knä  
Knäskål  
Förflyttning på knä  
Försvar med knä  
Mellangärde  
Vrida  
Metod, sätt  
Komma lös, gå upp  
Inringning  
Repknytarkonsten  
Kvast  
Polstjärnan  
Ursprunglig, bas  
Högkvarter  
Ben (skelett)  
Bål  
Norr, nordlig  
Liten Sushirulle med en fyllning  
Bandage  
Hotell  
Brottkastning  
Puma

## I

I  
Iai  
Iaido  
Iaito  
Ibuki  
Sinne, vilja, avsikt, hjärta  
Flexibilitet  
Konsten att dra svärdet  
Träningssvärd  
Andningsteknik

## Japanska

Ichi  
Ichiban  
Ichihyoshi  
Ichomage  
Ie  
Ihi  
Ii  
Iki  
Ikkyu  
In  
Inu  
Ippon  
Ipponken  
Iri  
Irimi  
Iro  
Isoge  
Itami  
Iteki  
Itto  
Itsu?

## J

Jaho  
Jame  
Ja ne  
Ji  
Jigo  
Jigohontai  
Jigoku  
Jigotai  
Jigowaza  
Jikan  
Jiman  
Jime  
Jin  
Jisan  
Jita kyoei  
Jitsu  
Jiyu  
Jiyu kumite  
Jiyuwaza  
Jo  
Jodan  
Jodan age uke  
Jodan choku tsuki  
Jodan mae geri  
Jodo  
Jogai  
Joko

## Svenska

Ett  
Högsta kvalitet  
Hugga utan paus  
Trad. Hårknut t.ex. inom Sumo  
Nej  
Viljekraft  
Bra, god  
Viljekraft  
Första steget (kyu)  
Japanska för yin  
Hund  
Full poäng 10p, även del av  
Slag med en knoge  
Ingång  
In mot kroppen  
Färg  
Skynda på  
Smärta  
Barbar  
Svärd  
När?  
  
Magi  
Sluta, vänta  
Hej då  
Skrivtecken  
Självförsvar  
Grundställning för försvar  
Rumlande, helvete  
Defensiv ställning  
Försvarsteknik  
Tid, klockan  
Siktat  
Strangulera  
Man, människokärlek  
Alla sorters självmord utom Seppuko  
Principen om ömsesidig respekt  
Fullhet  
Fri  
Sparring  
Fri teknik  
Trästav, plats  
Hög  
Uppåtgående blockering vid attack mot Jodan  
Rakt slag mot Jodan  
Rak spark mot Jodan  
Stavens väg  
Utanför mattan  
Långsam

## Japanska

Joriki  
Josei  
Joseki  
Joshin  
Jowan  
Jozu  
Ju  
Judan  
Judo  
Judo ichidai  
Judogi  
Judoka  
Juji  
Juji uke  
Ju Jutsu  
Ju jutsuka  
Ju ken  
Jun  
Ju tae  
Jutsu  
Jutte  
Jutte jutsu

## Svenska

Enheten mellan tanke och handling  
Hjälp  
Den respekterade, upphöjd sitts, hedersplats  
Körbärsblomma  
Överarm  
Skicklig, duktig  
Mjuk, tio  
Tionde dan, steg  
Den mjuka vägen  
Ett judo liv – ägna sitt liv åt att lära sig judo  
Judodräkt  
Judoutövare  
Kors  
Blockering med korsade armar  
Den mjuka tekniken  
Utövare av ju jutsu  
Bajonettfäktning  
Samma sida  
Mjuk träning  
Teknik, metod, konst  
Parervapen mot svärd  
batongteknik

## **K**

Ka  
Kabuto  
Kachi  
Kachikake  
Kado  
Kae  
Kaeshi  
Kaeshi waza  
Kagato  
Kagamibiraki  
Kagi  
Ka-gi  
Kagi zuki  
Kai  
Kaicho  
Kaiden  
Kaishaku  
Kaisho  
Kaiso  
Kaisho  
Kaiten  
Kaiten zushi  
Kakae  
Kakae dori  
Kakari geiko  
Kakato

Utövare (ex karateka, judoka)  
Hjälm till rustning  
Vinst, seger  
Käkspetsen  
Hörn  
Skifta  
Kontra  
Kontringsteknik  
Häl  
Nyårsfirande i Japan  
Krok  
Nyckel  
Kort rundslag  
Stil, förening, sällskap  
Ordförande  
Mästares certifikat  
Assistent vid det rituella självmordet *seppuku*  
Med öppen hand  
Grundare  
Öppen hand, slag med handflatan  
Rullande, dra runt  
Rullade Sushiband  
Slå armarna omkring  
Famntag  
Försvar mot flera motståndare  
Häl

## Japanska

Kakou  
Kakato-geri  
Kake  
Kaki  
Kaku  
Kakudo  
Kakushi waza  
Kakuto  
Kama  
Kamae  
Kamaete  
Kami  
Kamikaze  
Kamiza  
Kampai  
Kan  
Kane  
Kancho  
Kangeiko  
Kanji  
Kanku  
Kannigu  
Kannuki  
Kanojo  
Kansetsu  
Kansetsu waza  
Kanzo  
Kao  
Kappi  
Kappo  
Kara  
Karami  
Karate  
Karatedo  
Karateka  
Kare  
Karera  
Kari  
Karui  
Karyūkai  
Kashira  
Kasso-teki  
Kasumi  
Kata  
Kata  
Kataha  
Katai  
Katame  
Katame waza

## Svenska

Neråt  
Hälspark  
Utförande av kast  
Kil  
Punkter  
Vinkel  
Dolda tekniker  
Handledens bas  
Trad. Vapen, handlie skära  
Kroppställning  
Var bered, sätt igång  
Hög, ovanför, hår  
Gudomlig vind  
Gudarnas säte, hedersplats i dojo  
Skål  
Intuition  
Pengar  
Huvud sensei i en skola  
Midvinterträning  
Ideogram, den kinesiska bildskriften  
Katateknik  
Fusk  
Regel, lås, tvärs  
Hon, henne  
Led, knoge  
Ledlåsteknik  
Lever  
Ansikte  
Livligt hopp  
Teknik för att återställa medvetandet hos en person  
Tom  
Att bibehålla, fläta ihop  
Tom hand  
Den tomma handens väg  
Utövare av karate  
Han, honom  
De, dem  
Svepa  
Ljus  
Världen av blommor och vide  
Huvud, hög  
Osynlig motståndare  
Tempel  
Axel, skuldra  
Övningsform, metod, form  
Hälften, envigad  
Ben  
Hålla fast  
Fasthållningsteknik

## Japanska

Katana  
Katana-bukuro  
Katana-me  
Kata otoshi  
Katate  
Katate uchi  
Kate  
Katsu  
Kawa  
Kawa-naga  
Kawari  
Kawazu gake  
Kayobi  
Kaze  
Keage  
Keibo  
Keichi  
Keichu  
Keiko  
Keikogi  
Keikoku  
Keirei  
Keisatsu  
Kekan  
Kekka  
Kekomi  
Kempo  
Ken  
Kendo  
Kengai  
Kenka yotsu  
Kenken  
Kensen  
Kensui  
Kento  
Kentsui  
Kentsui uchi  
Keri  
Keru  
Kesa  
Kesa giri  
Ketsueki  
Ki  
Kiai  
Kiba  
Kiba dachi  
Kibisu  
Kihon  
Kihon kumite

## Svenska

Det japanska svärdet, långa  
Svärdsväska  
Signerad sida på svärd  
Fällning bakåt genom drag i axel/skuldra, gi, hår  
Med en hand  
Hugg med en hand  
Vinnande, vinst  
Återuppväckande, återupplivande  
Sida, skydd  
Klätterrep med krok  
Förändring  
Linda benet om motståndarens ben, förbjuden handling  
Tisdag  
Förkyllning  
Snärtig spark  
Träklubba används av jap. polis  
Snåljåk  
Nacken  
Träning  
Träningsdräkt  
Varning 7p  
Formell bugning  
Polis  
Åder, (blod-)  
Lotusställning  
Genombrytande  
Knytnävarnas lag, kinesisk karatestil  
Svärd, näve, knytnäve  
Svärdets väg  
Kaskad  
Motsatt grepp som används, en höger en vänster  
Hoppande  
Svärdspetsen  
Ta i hand, skaka hand  
Knoge  
Utsidan av knuten hand, knytnäve  
Slag med Kentsui  
Spark  
Sparka  
Västslag, krage  
Hugg genom motståndarens kropp från skuldra till motstående höft  
Blod  
Ande, anda, den universella kraften  
Strids rop  
Rida  
Benställning med fötterna parallella, knäna något utåtriktade, s.k. hästställning  
Häl  
Grund  
Grundsparring

## Japanska

Kihon waza  
Kihou  
Kiken  
Kiken-gachi  
Kime  
Kime no kata  
Kimon  
Kimono  
Kin  
Kin geri  
Kin iku  
Kino  
Kinsa  
Kinshi waza  
Kinteki  
Kinu  
Kinsa  
Kinyobi  
Kio  
Kiotsuke  
Kiritsu  
Kiritz  
Kiroi  
Kiri, Giri  
Kiri-hanasu  
Kiri-hiraku  
Kiritsu  
Kiru  
Kiryoku  
Kissaki  
Kit-te  
Kiyotsuke  
Kizami  
Kizami tsuki  
Kizu  
Kizuato  
Ko 1  
Ko 2  
Koan  
Koban  
Kobore  
Kobudo  
Kocho  
Kodansha  
Ko daore  
Kodokan  
Koe  
Kogeki  
Kogeki-seyo

## Svenska

Grundteknik  
Hög  
Dra sig ur match i tävling  
Seger genom att motståndaren drar sig ur  
Fokusering av all kraft i ett ögonblick  
Självförsvarskata (21 tekniker)  
Monsterport, bröstmuskel  
Klädnad, klädsel  
Ljumske  
Spark in i skrevet  
Muskel  
Igår  
Fördel  
Förbjudna tekniker i tävling  
Testiklar  
Sida  
Fördel, inte poänggiven  
Fredag  
Grupp, princip  
Uppmärksamhet, kännedom  
Disciplin  
Ställ dig/er upp  
Gul  
Skära, hugga  
Skära av  
Skära upp (öppna)  
Disciplin, stå upp  
Skära  
Viljekraft, moralisk energi, ståndaktighet  
Svärdets spets  
Frimärke  
Uppmärksamhet  
Hacka, karva, tälja  
Slag med främre handen  
Skada  
Ärr  
Gammal, valv  
Liten, små, barn  
Gåta i zen  
Poliskur  
Skenbenet  
Gamla stridskonster  
Fjäril  
Judoka med 5 dan eller högre  
Oförberett fall, oskyddad position  
Den första dojon, grundad av Jigoro Kano  
Röst, ton  
Attack  
Anmodan till högre aktivitet av judokan

## Japanska

Kôgi  
Kogo  
Kohai  
Kohaku obi  
Koho  
Koi  
Koka  
Koken  
Koko  
Kokoro  
Kokujin  
Kokyo  
Kokyo ho  
Kokyo suru  
Komi  
Komo  
Kon  
Konban wa  
Kongo  
Kongo-zen  
Konnichi wa  
Kono  
Korosu  
Kosei  
Kôsetsu  
  
Koshi  
Koshi waza  
Ko shi  
Koshin  
Koshiita  
Kosode  
Kotai  
Kote  
Kototama  
Kotsu  
Kozuka  
Ku  
Kuatsu  
Kubi  
Kubotan  
Kuchi  
Kudan  
Kudasai  
Kudaki  
Kujiki  
Ku-ken  
Kuki  
Kumade  
Kumi

## Svenska

Föreläsning  
Alternativ  
Elev som är junior i förhållande till sig själv  
Rött/vit bälte, 6 till 8 dan  
Rygg  
Kom hit, mörk, djup  
+3p, tävling  
Handled  
Här  
Ande, hjärta  
Neger  
Utandning  
Andningsträning  
Andas  
Intill, dra  
Stråmatta, rullad och fuktad vid *tameshigiri*, svärdshuggprov  
Mörkblå  
God kväll  
Diamant  
En modern form av Zen kopplad till budo  
God dag  
Den här  
Döda  
Offensiv  
Skicklighet– förmåga att applicera rätt teknik i rätt ögonblick, variationsrikedom  
Höft, midja  
Höftteknik  
Främre trampdyna  
Bakåt, baklänges  
Bricka på insidan av Hakama  
Enkel variant av kimono  
Byt (partner)  
Vrist, handled  
Ordens själ, japansk ljudmystik  
Ben  
Liten kniv som fästs på svärdets balja  
Tomhet, nio  
Upplivning, att återfå medvetandet  
Nacke, hals  
Självförsvarsvapen i form av en nyckelkedja  
Mun  
Nionde dan, steg  
Snälla  
Bryta, krossa, förinta  
Att bända, vrickning  
Tom knytnäve, jämför *karate*  
Luft  
Slagteknik, ”björntass”  
Grepp, ta, mot

## Japanska

Kumi kata  
Kumijo  
Kumitachi  
Kumite  
Kumo  
Kumu  
Kun  
Kunoichi  
Kuroi  
Kusari  
Kutsu  
Kuukou  
Kuzure  
Kuzushi  
Kwai  
Kwanku  
Kyo  
Kuodo  
Kyoju  
Kyojun  
Kyoki  
Kyoku  
Kyosen  
Kyoshi  
Kyoto  
Kyototsu  
Kyu  
Kyu  
Rokkyu  
Gokyu  
Yonkyu  
Sankyu  
Nikyu  
Ikkyu  
Kyudo  
Kyusho  
Kysu  
Kyuukyusya

## Svenska

Grepptechnik i dräkt  
Stav mot stav  
Svärd mot svärd, träning med partner  
Tomhänt kamp, tävling  
Moln  
Korsa (benen)  
Ed  
Kvinnlig ninja  
Svart  
Kedja  
Sko  
Flygplats  
Variant  
Balansbrytning  
Förening, klubb  
Annan stavning av *kanku*  
Princip, lärdom  
Bågens väg  
Att undervisa  
Standard, grund  
Mordvapen  
Andning  
Solarplexus  
Instruktör  
Jap. Pilbåge  
Bröstbenet  
Tomhet  
Elevgrad, steg  
6 kyu (vitt)  
5 kyu (gult)  
4 kyu (orange)  
3 kyu (grönt)  
2 kyu (blått)  
1 kyu (brunt)  
Bågens väg  
Vitala punkter, nervpunkter  
Japansk Tekanna  
Ambulans

## **M**

Ma  
Maai  
Machigai  
Ma sutemi waza  
Ma washi geri  
Mae  
Mae ashi geri  
Mae chugaeri ukemi  
Mae empi uchi  
Mae geri  
Mae mawari ukemi

Avstånd mellan de tränande, timing  
Harmoniskt, balanserat avstånd till partnern  
Misstag  
Offerkast bakåt  
Rundspark  
Framsida, framåt  
Spark framåt med främre benet  
Volfall framåt, fritt framåtfall  
Armbågsteknik framåt  
Spark rakt fram  
Kullerbytta med fall (rullande framåtfall)

## Japanska

Mae sabaki  
Mae tobi geri  
Mae ukemi  
Maguro / Toro  
Mai  
Maitta  
Maiko  
Make  
Maki  
Makikomi  
Makikomi waza  
Makiwara  
Makizushi  
Makko  
Makoto  
Makotu  
Makura  
Mamorite  
Mamoru  
Manabu  
Manga  
Manaka  
Manji-uke  
  
Mannaka  
Marimashta  
Marudome  
Massugu  
Ma sutemi waza  
Mata  
Mate  
Mawari  
Mawashi  
Mawashi geri  
Mawashi tsuki  
Mawat te  
Me  
Meijin  
Meikyo  
Meio  
Mekugi  
Mekugi-ana  
Me uchi  
Men  
Menokotai  
Metsuke  
Mi  
Michi  
Midori  
Migi

## Svenska

Rörelse framåt under kontroll  
Hoppande spark framåt  
Fallå framåt  
Tonfisk  
Dansa  
”Jag ger upp”  
Geishalärling  
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  
Rakt framför  
En känsla av total frihet  
Uppriktighet  
Kudde  
Skyddande, täckande hand  
Skydda, försvara  
Lära sig genom imitation  
Tecknade serier  
Centrum  
Dubbelblockering, där ena armen gör en låg och den andra en högre blockering  
Exakt mitt  
Ok, din poäng  
Svärdspärad med grepp om klingans rygg  
Rakt framåt  
Offerkast bakåt  
Lår  
Vänta, bryt  
Att svinga runt  
Gå runt  
Rundspark  
Rundslag, sving  
Vänd  
Öga  
Expert  
Klar spegel  
Heder  
Pigg av bambu, för att fästa svärds klinga vid *tsuka*  
Hål för mekugi  
Slag mot ögat  
Huvud  
Byt roller  
Blickriktning  
Kropp  
Väg  
Grön  
Höger

## Japanska

Mikazukigeri  
Mimi  
Mi-se  
Miso  
Misogi  
Mitsuba-dachi  
Mizu  
Mizu guruma  
Mizu nagare  
Mo, motto  
Mochi  
Modotte  
Moguri  
Moikkai  
Mokuso  
Momen  
Momo  
Momu  
Mon  
Mondo  
Monomi  
Moro  
Morote  
Morote uki  
Moshi moshi  
Moto dashi  
Mu  
Mudansha  
Mukyusha  
Muga  
Muga mushin  
Muhon nin  
Muksou  
Mukuyobi  
Muna  
Mune  
Munen  
Munen-mushin  
Munen-muso  
Munu  
Murasaki  
Musan  
Musha  
Mushin  
Muso  
Musubi  
Musubi-dachi  
Muto

## Svenska

Månskärans spark, rundspark med fotsulan som träffyta  
Öron  
Affär  
Pasta på jästa sojaböner. Används bl a till Miso-soppa.  
Rening  
Ställning med fötterna ihop  
Vatten  
Vattenhjulet  
Vattenflödet  
Mer  
Greppa samma som Dori  
Befallning att återvända till den ursprungliga platsen  
Dykande  
Igen  
Fokusering, avslappning, meditation  
Bomull (tyg)  
Lår  
Massera  
Barngrad, port, ungdom  
Frågestund  
Spana in i målet  
Båda, samma som Ryo  
Med bägge händerna  
Blockering med bägge händerna samtidigt  
God dag  
Den försvarande sidan i en teknik  
Utan  
Tränande under dangrad  
Nybörjare, ograderad  
Utan ”jag” eller ego  
Tomt sinne  
Förrädare  
Tänk ingenting  
Torsdag  
Rockslag, dräktens framsida i brösthöjd  
Bröst  
Tomt sinne  
Ingen ånger - inga tankar, omedvetet handlande  
Ingen ånger - inga planer, omedvetet handlande fritt från mål  
Rockslag  
Lila  
Spridd dimma  
Krigare  
Tomt sinne  
Utan plan, oförberett korrekt handlande  
Knyta ihop  
Ställning med hämlarna ihop och fötterna vinklade utåt  
Inget svärd, obevärnat försvar mot svärdsangrepp

## **N**

### **Japanska**

Nafudakake  
Nagare  
Nagashi  
Nagashi uke  
Nagashin tsuki  
Nage  
Nage no kata  
Nage waza  
Nagekomi  
Nageru  
Naginata  
Naihu  
Nakago  
Nakaima  
Nakazumi  
Nami  
Nami ashi  
Nan da yo  
Nana  
Naname  
Nani?  
Naotte  
Nashi  
Naure  
Naze  
Naure  
Ne  
Neko  
Nekoashi-dachi  
Nekode  
Nen  
Ne waza  
Ni  
Nichiyobi  
Nidan  
Nige  
Nihon, även Nippon  
Nihongi  
Nihongo  
Ninin  
Ninja  
Ninjo  
Ninjutsu  
Nikyu  
Ninode  
No  
Nodo  
Nomi-masu

### **Svenska**

Namntavla i dojon  
Ström, flöde  
Flytande  
Blockering vid förflyttning bakåt  
Slag under förflyttning  
Kast  
Kast i förutbestämd form  
Kastteknik  
Repeterande kastövning  
Kasta  
Lång trästav med svärdblad i änden  
Kniv  
Tången, den del av svärds klingan som sitter i fästet  
Här och nu  
Kroppens mittlinje  
Våg, vanlig  
Att röra sig i sick-sack  
Vad vill du  
Sju, även shichi  
Snett, diagonalt  
Vad?  
Slappna av  
Inget, ingenting  
Ställning med fötterna ihop  
Varför  
Ställning med fötterna ihop  
På marken (mattan)  
Katt  
Kattställning, tyngden på bakre foten och främre fotens häl lyft  
Kattklor (ninjavapen)  
Sinnets klarhet och enhet  
Tekniker ”nere” på mattan  
Två  
Söndag  
Andra dan, steg  
Frigöring  
Japan, ung. den uppåtgående solens land  
Religiös urkund från 700-talet  
Japanska  
Två Personer  
Kurir, lönnmördare och spion i det gamla Japan  
Mänskliga känslor, vad man önskar, motsatt *giri*  
Ninjans konst, kampkonst utifrån ninja-traditionen  
Andra steget (kyu)  
Överarm  
Av, bindeord  
Strupe, hals  
Dricka

## Japanska

Nori  
Noto  
Nuki  
Nuki-ashi  
Nuki-hanashi  
Nukite  
Nukiwaza  
Nuku  
Nunchaku  
Nuki waza  
Nuku

## **O**

O  
Obi  
Ocha  
Ochiburi  
Ochiru  
Ogenki desuka?  
Ohayo gozaimazu  
Ohkiku  
Ohukusura  
Oi  
Oi tsuki  
Oji  
Okaa-san , haha  
Okata?  
Okii  
Okiya  
Okinawa  
Okuden  
Okuri  
Okuri ashi  
Omote  
Onaka  
Onee-san  
Onegai shimasu  
Oni  
Onii-san  
Ono  
Orenji  
Oreru  
Oroshi  
Osae  
Osaekomi  
Osaekomi toketa  
Osaekomi waza  
Osame  
Osame to

## Svenska

Alger som kokats, pressats och rostats. Nori kallas ofta sjögräs, men är egentligen en rödalg.  
Återföra svärdet till baljan  
dra  
dragande steg, att dra bakre foten framåt  
dra vapnet  
Slag/stöt med de tre främre fingertopparna  
Frigörningsteknik  
Dra svärdet  
Okinaviskt vapen  
Frigörningsteknik  
Dra svärdet

Stor  
Bälte  
Grönt te  
Skaka av blodet från svärdet i stor rörelse över huvudet, se även *chiburi*  
Medvetstlöshet  
Hur mår ni?  
God morgon  
Göra en stor rörelse  
Gå fram och tillbaka  
Förfölja  
Rakt slag med samma arm som det främre benet  
Kontring  
Mor, mamma  
Har ni förstått?  
Bred, lång  
Traditionellt geishahus  
Ögrupp på Japans sydöstra kust där karate utvecklades, efter influenser från Kina  
Hemlig teknik  
Två, par, glida  
Glidande steg med båda fötterna  
Positiv form, utsida  
Buk, mage  
Syster  
Att be om något, sägs vid träningsstart  
Djävul, monster, demon  
Bror  
Yxa  
Orange  
Bryta  
Nedåt  
Hålla fast  
Fasthållning  
Fasthållning bruten  
Fasthållningsteknik  
Avsluta  
Placera svärdet i bältet

## Japanska

Os  
Oshi  
Oshiete kudasai  
Oshiri  
Osiwaza  
Osoi  
Oss  
Osu  
Osensei  
Otagai ni rei  
Otoko no hito  
Otoko no ko  
Otoshi  
Otoshi uke  
Otou-san, chichi  
Owari-no-saho  
Oyasuminasai  
Oya yubi  
Oyo  
Oyo waza  
Oyu  
Ozigizuru

## P

Pinku

## R

Rai  
Ran  
Randori  
Ransetsu  
Rei  
Reigi, reishiki  
Reiho  
Reinoji dachi  
Ren  
Renraku  
Renraku waza  
Rensei  
Renshi  
Renshu  
Rensoku  
Ren tsuki  
Renzohn  
Renzoku  
Renzokuwaza  
Resutoran  
Riai  
Rikon  
Ritsurei  
Roku

## Svenska

Överenskommelse, hålla med  
Knuffa  
Var god lär mig, inför träning med senior  
Stjärt (sätet)  
Attack när motståndaren retirerar  
Långsamt  
God mordon (förkortat)  
Tryck  
Stor lärare, hederstitel  
De tränandes bugning för varandra  
Man  
Pojke  
Falla ned, fällning  
Blockering rakt nedåt med armen  
Far, pappa  
Etikett för avslutning, motsatt hajime-no-saho  
God natt (vid avsked)  
Tumme  
Praktisk utförande av ”Bunkai”  
Tillämpade tekniker  
Hett vatten  
Buga

Rosa

Åska  
Kaos, fri  
Fri övning  
Snöstorm  
Hälsning  
Etikett, uppförande  
Etikett, hur man bugar  
Benställning där fötterna bildar ett L  
Sammanhållande  
Kombination, koppling  
Kombinationsteknik  
Övningstävling  
En person som har bemästrat sig själv  
Förutbestämd ”fri” träning  
Kombination  
Alternnerande slag med båda händerna  
Oavbruten  
Kontring, motangrepp, fortsättning  
Träning av kombinationer av tekniker  
Resturang  
Förening av teori och handling  
Skilsmässa  
Stående hälsning  
Sex

## Japanska

Rokudan  
Rokukyu  
Ronin  
Ryo  
Ryokuhi  
Ryote  
Ryu  
Ryu  
Ryusetsu

## S

Sabaki  
Saga(ru)  
Sage(ru)  
Sagi  
Saho  
Sai  
Saka  
Sake  
Sa koi!  
Sakotsu  
Sakura  
Samu  
Samuraj  
San  
Sandan  
Sankaku  
Sankyu  
Sanran  
Sanshin  
Sanshin  
Saru-ude  
Sashimi  
Sasae  
Sashi  
Sashite  
Satori  
Saya  
Sayonara  
Sazen  
Se  
Sebone  
Sei  
Seiei  
Seika no itten  
Seiken  
Seiki  
Seika tanden  
Seiken choko tsuki  
Seinen

## Svenska

Sjätte graden  
Sjätte steget (kyu)  
Lösdrivare, herrelös samuraj  
Båda  
Kraft  
Båda händerna  
Skola  
Pileträd(vide, sälg)  
Mjukt träd som böjs under tung snö utan att brytas.

Vändabort, vrida, avleda, undvika  
Retirera  
Sänka  
Häger  
Etikett  
Typ av treudd  
Backe  
Risvin, serveras kroppsvarmt 36.8\* C  
Kom an!  
Nyckelben  
Körbärsblomma  
Arbete, städning  
Krigaradel i Japan  
Tre  
Tredje graden, steg  
Triangel  
Tredje steget (kyu)  
Dåsighet  
Skärpt sinne  
”Tre strängar” instrument från Okinawa föregångare till Shamisen  
Apans arm (en arm som är okänslig för ledlås)  
Skivor av rå fisk som äts med japansk matris, wasabi och soja  
Stöd, blockera  
Stöt  
Höjd hand  
Uppllysning i zen  
Svärdsbalja  
Adjö, farväl  
Sitta på led  
Rygg  
Ryggrad  
Orörlig, passiv, kontroll  
Nummer ett, vara den bäste  
Den enda punkten, kroppens centrum, tanden  
Knytnäve  
Livskraft  
Punkt i magen som är centrum för balansen  
Rakt slag där knogarna träffar  
Judoka 17 år eller äldre

## Japanska

Seio  
Seiretsu  
Seiruoku zenyo  
Seishin  
Seiza  
Seme ashi  
Semete  
Sempai  
Sen  
Senaka  
Sennin  
Sensei  
Sensei-ni-rei  
Senshin  
Sensu  
Sensen  
Seppuku  
Setsu  
Setsuna  
Sha  
Shakan  
Shamen  
Shamisen, samisen  
Shaken  
Shaolin  
Shi  
Shiai  
Shiai-funo  
Shiai-jo  
Shiai-kyohi  
Shiatsu  
Shibari  
Shibori  
Shichi  
Shichidan  
Shido  
Shidoin  
Shihan  
Shiho  
Shiitake  
Shikai  
Shikaku  
Shikake  
Shike  
Shiki  
Shikko  
Shiko  
Shimbun  
Shime

## Svenska

Bära på ryggen, skuldra  
Uppställning  
Principen om maximal effektivitet  
Sinne, själ  
Hälsning knäsittande  
Tryck med foten  
Angripare tryck med handen  
Seniorelev, se även *kohai*  
Initiativ, ett tusen, attackerande initiativ  
Rygg  
Föregångare, eremit, magiker  
Lärare  
Buga för läraren  
Koncentration, odelad uppmärksamhet  
Solfjäder  
Framtid  
Ritueellt självmord, även vulgärt kallat harakiri  
Snö  
'Ett ögonblick'  
Person som gör, att vara anställd inom  
Lutande  
Sidan av huvudet inklusive tinningen  
Tresträngat instrument, japansk banjo  
Stjärnformat kastföremål  
Kinesiska munkar  
Man, finger, fyra även yon  
Tävling  
Seger på grund av motståndarens oförmåga att fortsätta matchen  
Tävlingsområde  
Seger när motståndaren avbryter matchen  
Massage med fingrana  
Att binda  
Låsa luftvägar eller artärer  
Sju, även nana  
Sjunde graden  
Varning – 3p, tävling  
Formellt erkänd instruktör som ännu inte blivit Sensei  
Mästarinstruktör, lärare åt lärare  
Fyra riktningar / punkter  
Japansk svamp, används till grytor m.m.  
Tandläkare  
Döda vinkeln  
Attack  
Grundläggare  
Mod  
Knägång, sittande gång  
Spridd, sittande  
Dagstidning  
Strangulera, halslås

## Japanska

Shimewaza  
Shimoseki  
Shimpan  
Shin  
Shinai  
Shingunto  
Shinpan  
Shinken  
Shintai  
Shinto  
Shiroi  
Shisei  
Shitai  
Shito-kokyu  
Shitsurei  
Shitsurei-shimashita  
Shitsurei-shimasu  
Shinza  
Shinzen  
  
Shinzo  
Shiro  
Shita  
Shizen Hontai  
Shizentai  
Sho  
Shobu  
Shôbu  
Shochugeiko  
Shodai  
Shodan  
Shoden  
Shodo  
Shoji  
Shomen  
Shomen  
Shomen ni rei  
Shomen uchi  
Shonen  
Shorinji kempo  
Shoshin  
Shoshinsha  
Shotei  
Shoto  
Shu  
Shugo  
Shumatsu  
Shuriken  
Shûshin

## Svenska

Halslåsteknik  
Elevernas plats vid uppställning, mitt emot instruktören  
Domare  
Märg, vilja, sinne, ny  
Bambusvärd  
Modern militärt svärd, oftast fabriksstillverkat, även gunto  
Domare  
Skarp slipat svärd  
Kroppsförflyttning  
Gudarnas väg, religion  
Vit  
Kroppshållning  
Nedåt, låg  
Ett andetag  
Oförsäkt, ohyfsat  
Ursäkt för något redan utfört  
Ursäkt för något på väg att utföras  
Shintoistiskt altare  
Inför gudarna, gudarnas plats i dojon, vanligen på väggen  
längst från ingången, se även kamiza  
Hjärta  
Vit  
Låg, under  
Naturlig kroppsställning  
Naturlig stående position  
Mindre, första, begynnande  
Avgörande avsitt i tävling  
Kamp  
Sommarträning  
Första generationen, grundare  
Första dan, steg  
Första traditionen, inledande övningar i äldre budo  
Kalligrafi  
Trad. Japansk vägg av rispapper  
Huvud  
Huvudvägg i dojon, centrum på dojon  
Buga mot centrum, hälsning för dojon  
Slag mot motståndarens framsida  
Judoka mellan 13 och 16 år  
Kampkonst, på kinesiska shaolin  
Nybörjarsinne  
Nybörjare  
Handloven  
Kniv  
hand, arm  
Samling för instruktioner  
Frysa rörelser  
Samlingsnamn för olika kastvapen  
Andlig moralisk fostran

## Japanska

Shushin  
Shuto  
Shuto uchi  
Shuto uke  
Shuyu  
Sode  
Sogo gachi  
Soke  
Soko  
Sokoshi  
Soku  
Sokuto  
Sonkei  
Sonkyo  
Sono  
Sonomama  
Sorashi  
Soremade  
Soshiin  
Sotai renshu  
Soto  
Soto kaiten  
Su  
Suburi  
Suburito  
Sueden  
Sui  
Suigetsu  
Sugoi  
Suihei  
Suiyobi  
Sukashi  
Sukato  
Suki  
Sukui  
Sukoshi  
Sumai  
Sumi  
Sumikiri  
Sumimasen  
Sumo  
Sune  
Sunden  
Suriage  
Suriashi  
Suso  
Sushi  
Sushi ya  
Sutegeiko

## Svenska

Huvuddomare  
Handkant, handsvärd  
Slag med Shuto  
Blockering med Shuto  
Soja  
Ärm  
Sammansatt vinst (Wazaari+3 shido)  
Grundare av en kampsport  
Där  
En litten bit  
Fot  
Fotens yttre kant  
Respekt  
Halvhukande ställning  
Den där  
”Rör er inte” (tävling)  
Fint, låtsad attack  
Slut, det är över (tävling)  
Nybörjare  
Sparring, träning med partner  
Utsida  
Yttre rotation  
Risvinäger  
Grundövningar för Jo och Bokken  
Tungt träsvärd  
Sverige  
Vatten  
Solarplexus, navel  
Wow, häftigt, otroligt, väldigt mycket  
Horisontell  
Onsdag  
Undvikande, kontring  
kjol  
Öppnande, sårbar punkt  
Ösa upp  
Lite  
Envig, stridssumo  
Hörn  
Kroppens och sinnets skärpa  
Ursäkta, att be om uppmärksamhet  
Traditionell japansk brottning  
Ben, smalben  
Punkt mellan ögonen  
Tryck mot pannan  
Glidande fot  
Skjorta  
Marinerat Ris  
Sushirestaurang  
Randori tachi waza mot en högre graderad judoka

## Japanska

Sutemi  
Sutemiwaza  
Suwari  
Suwate  
Syori  
Syu ketusuru  
Syouten  
Syukuhaku

## Svenska

Uppoffra, offra  
Offertekniker  
Sittande  
Knägående träning  
Seger  
Blöda  
Affär  
Logi

## **T**

Tabi	Formell mjuk fotbeklädnad för användning i dojon
Tabu-masu	Äta
Tabun	Kanske
Tachi	Stående, även det japanska tvåhandssvärdet
Tachidori	Försvar mot svärd
Tachi-mei	Signerad sida på svärd
Tachirei	Stående bugning med svärd
Tachiwaza	Stående tekniker
Tai	Kropp
T'ai chi	Kinesiskt uttryck för det högsta ursprunget, föreningen av yin och yang
Taido	Attityd
Taihai	Stort nederlag
Taiiku	Fysisk fostran
Taijutsu	Teknik utan vapen
Taikai	Tävling
Taiko	Stortrumma
Tainotenkan	Vändning av kroppen
Taisabaki	Kroppsvridning
Taishikan	Ambassad
Taisho	Lagkapten
Taishou	Stor, överlägsen seger
Taiso	Gymnastik
Taisuru	Möta, konfrontera, vara motsats
Taito	Stoppa svärdet innanför bältet
Taka	Hög
Takagi	Högt träd
Take	Krig, strid, kamp, även bu
Takai	Dyr
Take	Bambu
Takemusu	Improviserad kampkonst
Taki	Vattenfall
Takshi	Taxi
Tama	Kasta
Tamago	En Japansk omelett
Tambo	Kort stav
Tameshi	Prov
Tanden	Kroppens centrum, buk
Tandoku	Enskild
Tanen	Ensam prestation
Tani	Dal

## Japanska

Tani otoshi  
Taninzu  
Tanto  
Tantodori  
Tao  
Tare  
Tatami  
Tate  
Tatsumaki  
Tatte  
Te  
Tegatana  
Teiko  
Teisho  
Teisoku  
Teki  
Tekubi  
Temoto  
Ten  
Tenchi  
Tengu  
Tenkan  
Tenouchi  
Tento  
Tenugui  
Tettsui  
Te waza  
To  
To-rei  
Tobi  
Tobi geri  
Tobi koshi  
Tobi yoko geri  
Toho  
Toi  
Toifa  
Toi-ne  
Toitsu  
Tonfa  
Toketa  
Toki  
Tokui  
Tokuiwaza  
Toma  
Tome  
Tomeru  
Tomete  
Tomoe  
Tora

## Svenska

”Den branta kanten, stupet som leder ned till dalbotten”  
Många personer  
Kniv  
Försvar mot kniv  
Väg, kinesiska för *do*  
Midje- och höftskydd i kendo  
Matta (av ris strå), ytmått ca 1 x 2 meter  
Vertikal, uppåt  
Draksvans  
Befallning att resa sig från Seiza  
Hand  
Handsvärd  
Motstånd  
Nedre delen av handflatan  
Trampdyna, fotsula  
Motståndare  
Handled eller underarm  
Grepp  
Himeln  
Himmel och jord, världsalltet  
Jap. troll  
Vändning, negativ form  
Handflata  
Hjässa  
Handduk som viras om huvudet, under hjälmen i kendo  
Slag med knytnävens lillfingersida (hammarslag)  
Handtekniker  
Svärd  
Bugning för svärdet  
Fly, hoppande  
Hoppspark  
Högt fall  
Hoppspark åt sidan  
Svärdsträning  
Utanför räckvidden  
Handtag  
Toalett  
Förena  
Trad. Vapen eg. bonderedskap  
Bruten  
Tid  
Specialitet, favorit  
Favoritteknik  
Stort avstånd  
Stanna  
Att stoppa  
Stoppande hand  
Båge, cirkel, hjul  
Tigern

## Japanska

Torei  
Tori  
Toro  
Toshi  
Tsu  
Tsuba  
Tsugi  
Tsugi ashi  
  
Tsuka  
Tsuke  
Tsuki  
Tsukkomi  
Tsukuri  
Tsukuriwaza  
Tsuma  
Tsumasaki  
Tsunami  
Tsure  
Tsuru  
Tsurikomi  
Tsurite  
Tsuru  
Tsuuyaku  
Tsuyoi  
Tue  
Tuite  
Tume  
Tzukiwaza/ Zukiwaza

## Svenska

Buga mot svärdet  
Den som utför tekniken  
Tonfisk  
Fall, falla  
Hamn  
Parerplåt på svärd  
Nästa  
Gångart i kata, sätt att gå där samma fot alltid befinner sig före den andre  
Svärdsfäste  
Bifoga, fästa  
Tränga, stöta, sticka  
Skjuta, dolkstöt mot mage (i Kime no kata)  
Ingång, konstruera  
Ingångsteknik  
Tår  
Tåspetsarna  
Flodvåg  
Ta någon med sig  
Lyfta  
Lyfta och dra  
Hand som lyfter  
Trana  
Tolk  
Stark  
Käpp  
Greppning  
Nagel  
Slagteknik

## U

Uchi  
Uchidachi  
Uchideshi  
Uchikaiten  
Uchiko  
Uchikomi  
Uchikudaki  
Uchi uke  
Ude  
Udedokei  
Udegarami  
Udenobashi  
Udeosae  
Udekimenage  
Ue  
Ugoki  
Uke 1  
Uke 2

Insidan, slag, hugg  
Den attackerande sidan  
Elev som bor i dojo  
Inre rotation  
Stenpulver som används i svärdsrengöring  
Ingångsövning, upprepning  
Slå itu, slå i bitar  
Blockering inifrån  
Arm  
Ur (armbands-)  
Gripa om armen  
Utsträckt arm  
Fasthållen arm  
Kastteknik  
Upp  
I rörelse  
Den som tekniken utförs på  
Blockera

## Japanska

Ukemi  
Ukemi waza  
Uke nagashi  
Uki  
Ukidokan  
Undo  
Undouka  
Undosuru  
Ura  
Uraken  
Urusai  
Usagi-tobi  
Ushin  
Ushiro  
Ushiro kaiten ukemi  
Ushiro kir otoshi  
Ushiro geri  
Ushiro sabaki  
Ushiro ukemi  
Ushiro waza  
Usotsuki  
Uss  
Usui  
Utsu  
Utsukushi  
Uto  
Utsui  
Utsuri  
Uwagi

## Svenska

Fall  
Fallteknik  
Blockera och undvika  
Flotte, drivande massa, flyga  
Verklighet  
Övning  
Sport  
Motionera (sport)  
Motsatt, liten kurva, ut från kroppen, rygg  
Slag med knytnävens ovansida  
Du väsnas, tyst  
Kaninhopp  
Falskt sinne  
Bakåt  
Rullande bakåtfall  
Kastteknik bakåt  
Bakåtspark  
Rörelse bakåt under kontroll  
Fall bakåt  
Angrepp bakifrån  
Din lögnare  
Hej, hej då  
Ljus  
Slå  
Vacker  
Punkten mellan ögonen  
Förflytta  
Växla, skifta  
Jacka som används i Iaido

## W

Wa  
Wado  
Waka  
Wakare  
Wakarimazen  
Wakarimazu  
Wakaru  
Waka sensei  
Wake  
Waki  
Waki zashi  
Wan  
Ware  
Wanto  
Warui  
Warukatta  
Wasabi  
Washi-te  
Watakushi, Watashi, boku, ore

Harmoni, full frihet  
”den fredliga vägen”  
Ung  
Dra, rycka  
Jag förstår inte  
Jag förstår  
Förstå  
Ung lärare, efterträdare till doshu  
Separera  
Armhåla  
Svärd, kortare än katana  
Arm  
Bryta itu, splittra  
Underarm  
Dåligt  
Det var dumt gjort  
Stark krydda japansk pepparrot  
Örnhand  
Jag, i fallande artighetsgrad

## Japanska

Watakushiva.....des  
Waza  
Wazari  
Wazari awasete Ippon  
Ware

## Svenska

Jag heter.....  
Teknik, träningsätt  
+ 7p, tävling  
Två Wazari blir en Ippon  
Bryta itu, splittra

## Y

Ya  
Yaa  
Yakosuku  
Yakosuku geiko  
Yama  
Yama-arashi  
Yamabushi  
Yama-gamae  
Yama-no-kamae  
Yama-tsuki  
Yame  
Yang  
Yari  
Yasumi  
Yasumu  
Yawara  
Yawarakai  
Yawarakaku  
Yin  
Yo  
Yodan  
Yoho giri  
Yoi  
Yojimbo  
Yokatta?  
Yoko  
Yoko geri  
Yoko giri  
Yoko kaiten ukemi  
Yoko men  
Yoko men uchi  
Yoko sutemi waza  
Yoko ukemi  
Yokozuma  
Yon  
Yonen  
Yonkyu  
Yori  
Yori-ashi  
Yo(ru)  
Yoseki  
Yose-ue  
Yoshi

Pil  
Hej  
Förvarning, löfte  
Kast varannan gång i rörelse  
Berg  
Bergsstorm  
Bergsbrigad  
Bergsgard, gardställning med båda ramar upp  
Gard med armarna höjda, liknande kanjitecknet för berg  
Bergsslag, slag med båda händer på brett avstånd i karate  
Stopp, sluta  
Solsida, manlig pol, på japanska yo  
Spjut  
Vila  
Paus  
Gammal jujutsu  
Berg  
Mjuk  
Skuggsida, kvinnlig pol, på japanska in  
Japanska för yang  
Fjärde graden  
Horisontellt hugg  
Redo, beredskap  
Livvakt  
Har ni förstått?  
Sida, tvärs  
Sidspark  
Hugg från sidan  
Rullande sidofall  
Sidan av huvudet  
Hugg mot tinningen  
Uppoffrande kast åt sidan  
Sidofall  
Högsta graden i Sumo  
Fyra, även shi  
Jodoka under 13 år  
Fjärde steget (kyu)  
Clinch  
Sidförflyttning  
Nalkas, komma närmare  
Domare  
Skogsplantering  
”Fortsätt”

## Japanska

Yoshin  
Yubi  
Yudansha  
Yugen  
Yukata  
Yuki  
Yukkuri  
Yuko  
Yume no makura  
Yume no uchi  
Yumi  
Yusei gachi  
Yuubinkuoku

## Svenska

Försiktighet, stigande anda  
Finger  
Dangradsbärare  
Dynamisk stillhet  
Morgonrock, informell kimono  
Kurage, mod, snö  
Långsamt  
+ 5p, tävling  
Drömmar  
I trans  
2 m lång pilbåge  
Vinst efter domarbeslut, överlägsen vinst  
Post

## Z

Za  
Zafu  
Zanshin  
Zarei  
Zashiki  
Zazen  
Zekken  
Zen  
Zengaku  
Zengo  
Zenkai  
Zenpo  
Zenpo kaiten ukemi  
Zenshin  
Zenwan  
Ziei  
Zikan  
Zori  
Zubon  
Zue  
Zyimyaku  
Zyotai

Sitta  
Sittkudde  
Medvetande, närvaro, kontroll  
Knäsittande hälsning  
Sittande etikett  
Sittande meditation, även mokuso  
Märke på bröstet  
Form av buddhism  
Pannan  
Framsida och baksida  
Förra gången  
Framåt  
Rullande framåt fall  
Framåt  
Underarm  
Självförsvar  
Tid  
Japanska tofflor  
Byxor  
Stav i allmenhet  
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!

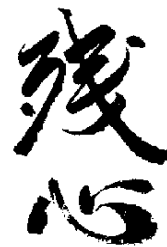
Judo



Zanshin



Kiai



# 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 vokalerna alls – 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)