

GordelJapansNederlandsAlgemeen

geel	rei	groet
geel	ha-jimé	begin
geel	matté / mate / made	stop / wacht
geel	sore-matté	einde van de les
geel	kumi-kata	vastnemen van partner / greep aan kledij
geel	gatame / katame	controle / houdgreep
geel	ukemi	valbreken
geel	randori	vrij oefenen / oefenwedstrijd
groen	tandoku renshyu	alleen oefenen
groen	uchi-komi	herhaald indraaien
groen	yaku-soku-geiko	oefenen in beweging
	jigo	verdediging
	tai	lichaam / houding
geel	tori	hij die uitvoert
geel	uke	hij die ondergaat

Technieken

groen	ashi	voet / been
groen	barai / harai	vegen
	de	voorste / vooruitkomen
	eri	kraag
	gake	haken
groen	garami	oprollen / buigen
geel	gari	maaien
geel	gesa / kesa	schuin
geel	goshi / koshi	heup
geel	guruma	rad / wiel
	gyaku	omgekeerd
	hadaka	naakt / zonder kledij te gebruiken
	hane	vleugel
oranje	hidari	links
	hishigi	klemmen / ontwrichten
oranje	hiza	knie
	hon	basis
oranje	ippon	1 zijde
	jime / shime	verwurgten
	juji	gekruist
geel	kami	bovenop
groen	kata	schouder
geel	ko	klein
groen	komi	tegen / trekken
geel	kuzure	variatie
	kuzushi	balans verstoren / evenwicht verbreken
oranje	mae	van voren
	maitta	opgeven / ik geef op
	maki	oprollen
groen	makura	flank / hoofdkussen
	mata	dijbeen
oranje	migi	rechts
	morote	met 2 handen
oranje	nage	werpen / worp
	nami	normaal / gewoon
geel	ne	liggend / grond
geel	o	groot

	okuri	sturen / zenden
	otoshi	laten vallen
	sabaki	draaien
	sankaku	driehoek
groen	sasae	blokkeren
	sensei	leraar
oranje	seoi	schouder
geel	shiho	4 punten
	shizentai	basishouding
geel	soto	buitenwaarts
geel	tachi	rechtstaand
geel	tate	lengte / verticaal
	te	hand
	tomoe	maag
groen	tsuri	opliften / heffen
geel	uchi	binnenwaarts
groen	ude	arm
geel	uki	vlottend
geel	ushiro	van achteren
geel	waza	technieken
geel	yoko	zijwaarts
geel	zempo kaiten	voorwaartse judo rol

Wedstrijd

osae-komi	er is een houdgreep
toketa	houdgreep is verbroken
shiai	competitie

Winst:

ippon
waza-ari
yuko
koka

Punten:

vol punt → gewonnen
een half punt
een vierde punt
een achtste punt

In houdgreep:

25 sec
20 sec
15 sec
10 sec

Worp:

op rug
bijna op rug
op zijkant
bijna op zijkant

Straf:

shido
chui
keikoku
Hansoku-make

Winstpunt voor tegenstander:

koka
yuko
waza-ari
ippon

Voorbeelden

hon gesa gatame	basis schuine controle
kuzure kesa katame	variatie schuine controle
yoko shiho gatame	zijwaarts 4 punten houdgreep
de ashi barai	voorste voet vegen
sasae tsuri komi ashi	heffen, trekken en voet blokkeren
tsuri komi goshi	trekkende heffende heup
hiza guruma	kniewiel
koshi guruma	heupwiel
ne-waza	grond technieken
tachi-waza	staande technieken
nage-waza	werp technieken
osoto gari	grote buitenwaartse maai
ko uchi gari	kleine binnenwaartse maai
ushiro ukemi	achterwaartse val
jigotai	verdedigingshouding