

JUDO-JAPANS

Judo is ontstaan in Japan. Daar leefde Jigoro Kano. Toen Jigoro Kano jong was bleek hij heel goed te zijn in een vechtkunst met de naam Jiu-Jitsu. Hij was zo goed dat zijn leraar hem niets meer kon bijleren. Toen is hij een nieuwe verdedigingskunst gaan bedenken, die niet gevaarlijk was en waar iedereen aan mee kon doen. Dit noemde hij Judo en dat betekent 'zachte weg'! Ju = zacht en Do = weg. Dat heb je maar mooi even geleerd. Maar omdat Judo uit Japan komt zijn er nog veel meer Japanse woorden die je kunt leren. Hieronder staan een aantal belangrijke Japanse judowoorden met de Nederlandse vertaling. Zoek jij een woord dat met judo te maken heeft, je vindt het in het Judo Woordenboek.

Tellen in het Japans:

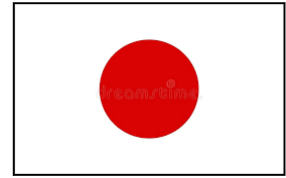
- Ichi = een
- Ni = twee
- San = drie
- Shi = vier
- Go = vijf
- Roku = zes
- Shichi = zeven
- Hachi = acht
- Kyu = negen
- Ju = tien

Start van de wedstrijd:

- Rei = groet
- Ha-jimé = beginnen
- Sore-madé = einde
- Matté = (tijdelijke) stop

In een wedstrijd:

- Ippon = vol punt score (als je dit scoort heb je meteen gewonnen) of 20 seconden in de houdgreep ligt.
- Wazari = halve ippon of 10 t/m 19 seconden in de houdgreep ligt; als je twee keer wazari scoort in een wedstrijd, dan telt dat als een ippon en win je ook de wedstrijd. De scheidsrechter zegt dan 'wazari-awasete-ippon'.
- Yuko = Yuko is een kleine score (groot voordeel in het Japans), waarbij de tegenstander op de zij terecht komt of 5 t/m 9 seconden in een houdgreep ligt.
- Shido = straf omdat je (judo technisch) iets gedaan hebt dat niet mag
- hansoku-maké = diskwalificatie. Je hebt verloren omdat je drie keer iets gedaan hebt dat niet mag, je een gevaar voor jezelf vormt of omdat je onsportief bent



geweest. In de laatste twee gevallen mag je niet meer meedoen in het toernooi.

osae-komi	= er is een houdgreep
toketa	= degene die in de houdgreep lag is eruit gekomen, waardoor de houdgreep niet meer telt.
sonomama	= tijdelijke stop van de actie (veelal in newaza)
yoshi	= weer doorgaan na tijdelijke stop van de actie. In dit geval gaat de wedstrijd door vanaf het moment dat de actie was stopgezet. (dit in tegenstelling tot matté, waarbij de judoka's weer opnieuw beginnen)

Groepen met worpen:

Ashi-waza	= beenworpen
Koshi-waza	= heupworpen
Kata-waza	= schouderworpen
Te-waza	= armpworpen
Ma-sutemi-waza	= rechte offerworpen
Yoko-sutemi-waza	= schuine offerworpen
Katame-waza	= houdgrepen
Shime-waza	= verwurgingen
Ude-kwansetsu-waza	= armklemmen
Maki-komi-waza	= oprol-offerworpen
Hikomi-waza	= staande kanteltechnieken

A

Arashi	storm
Ashi	voet/ been
Ashi-harai	veeg met de voet
Ashi-waza	voettechniek
Atemi	storen op het lichaam

B

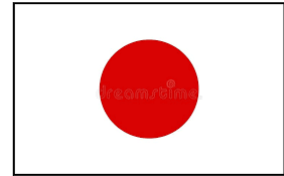
Barai (ook harai)	vegen
Basami (ook hasami)	schaar
Budo	verzamelnaam voor Japanse krijgskunsten
Bushido	erecode van de Japanse ridder

C

Chusen	loting
--------	--------

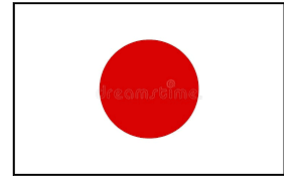
D

Dan	graad, klasse
	• Sho dan – 1^e dan • Ni dan – 2^e dan • San dan – 3^e dan

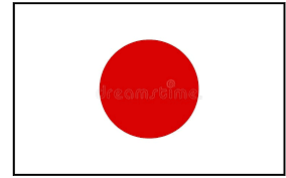


- Yo dan – 4^e dan
- Go dan – 5^e dan
- Roku dan – 6^e dan
- Shichi dan – 7^e dan
- Hachi dan – 8^e dan
- Ko dan – 9^e dan
- Yu dan – 10^e dan

De	vooruitkomen(d)
Do	weg, romp
Dojo	judozaal, zaal
Dori	(mee)nemen
E	
Ebi	kreeft/ schaar
Eri	revers/ kraag
F	
Fusen gachi	winnaar door opgave van de tegenstander
Fusen sho	bij versterk gewonnen
G	
Gaeshi (kaeshi)	tegenaanval/ tegenworp
Gake	haken
Garami	oprollen, buigen
Gari	maaien
Gatame (katame)	controle, (vast)houden
Geiko (keiko)	oefening
Gesa (kesa)	schuin
Go	vijf
Gokyo (Gokio)	vijf series
Gonosen-no-kata	vorm van tegenworpen (overname-kata)
Goshi (koshi)	heup
Guruma	rad, wiel
Gyaku (giaku)	omgekeerd
H	
Hadaka	naakt
Hajime	begin(nen)
Hane	vleugel
Han-so-ku-make	diskwalificatie
Hantei	oordeel, (vrij:) scheidsrechterbeslissing
Hara	buik
Harai (barai)	vegen
Hasami (basami)	schaar



Hidari	links
Hidari shizentai	linkse normale houding
Hiji	elleboog
Hikiwake	gelijk, gelijkspel
Hishigi	klemmen, ontwrichten
Hiza	knie
Hon	basis
I	
Ichi	één
Idori	geknielde zit
Ippon	één punt, één zijde
Itsutsu-no-kata	vorm van vijf (kata van het technishe judo-principe)
J	
Jigo	verdediging
Jigotai	verdedigingshouding
Jikan	tijd
Jiku	as, draai
Jime (shime)	verwurgem
Jitsu (jutsu)	techniek/ kunst
Ju	zacht
Judogi	judokleding
Judoka	judobeoefenaar
Juji	gekruist
Ju-no-kata	vorm van soepelheid (kata van soepelheid)
K	
Kachi	overwinning door opgave i.v.m. verwonding, ziekte of ongeval
Kaeshi (gaeshi)	tegenaanval, tegenworp
Kai (kwai)	gemeenschap
Kake	uitvoeren
Kami	bovenop
Kani (ebi)	kreeft, schaar
Kansetsu (Kwansetsu)	gewricht
Karate	lege hand
Kata	schouder, één zijde, type/ vorm
Katame (gatame)	controle, (vast)houden
Katame-no-kata	controle naar vorm (kata van controles in ne-waza)
Katame waza	techniek van het insluiten (grondwerek)
Katsu (Kwatsu)	reanimatiemethode
Keiko (geiko)	oefening
Kesa (gesa)	schuin
Kiai	roepen, kreet
Kime-no-kata	vorm van zelfverdediging (kata van zelfverdediging)

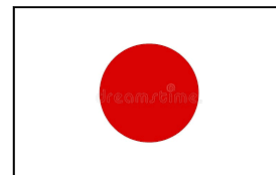


Kimono	(judo)jas
Kio (kyo)	beginsel, groep
Ko	klein
Koka	klein voordeel
Kodokan	tempel, judocentrum te Tokio
Kohaku-shiai	competitie met rood en wit
Komi	tegen, binnen
Koshi (goshi)	heup
Koshiki-no-kata	antieke vorm
Kubi	nek, hals
Kumi-kata	manier van vastpakken/ pakking
Kuzure	variatie
Kuzushi	Balansverstoring, balans verstoren, evenwicht verbreken
Kyu	klasse, band • 6^e – witte band (rok-kyu) • 5^e – gele band (go kyu) • 4^e – oranje band (shi kyu) • 3^e – groene band (san kyu) • 2^e – blauwe band (ni kyu) • 1^e – bruine band (ik kyu)
Kyudo	boogschietkunst

L Er zijn geen woorden bekend die beginnen met een L

M	
Ma	recht, rug
Mae	van voren
Maitta	opgeven, 'ik geef op'
Maki	oprollen
Maki-komi	oprol-worp
Mata	dij(been)
Matte	stop, wacht
Migi	rechts
Migi shisentai	rechtse normale houding
Montei	leerling
Mochi	met de handen pakken
Morote	met twee handen
Mune	borst
Mudansha	kyu(graad) houder

N	
Nage	werpen
Nage-no-kata	werpen naar vorm (kata van vijftien basisworpen)
Nage-waza	werptechnieken



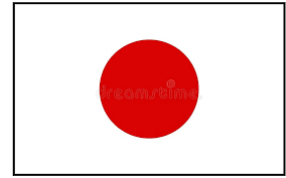
Nami	normaal, gewoon
Ne	liggend
Ne-waza	grondtechnieken, grondjudo

O	
O	groot
Obi	band/ gordel/ riem
Okuri	zenden, sturen
Osae	insluiten
Osae-komi	houdgreep
Oshi	duwen
Otoshi	dropping, laten vallen

P en Q er zijn geen woorden bekend met de letters P en Q

R	
Randori	vrij oefenen, oefenwedstrijd
Rei	groet, buiging
Renraku-waza	techniek van combinaties
Renzoku-waza	vervolgtechnieken
Rio (ryo)	twee, beide
Ritsu-rei	staande houding
Ryu (riu)	school, methode

S	
Sabaki	draaien
Samurai (samoerai)	ridder, krijger
Sankaku	driehoek
Sasae	blokkeren
Seiza	zittende houding (op de knieën)
Sensei	leraar
Seoi	rug, op de rug (mee)nemen
Seoi nage	shouderworp
Shiai	competitie, wedstrijd
Shiaiyo	competitie-oppervlakte, wedstrijdoppervlakte
Shihan	meester
Shime (jime)	verwurgem
Shinpan	scheidsrechter
Shintai	verplaatsen zonder te draaien
Shiho	houding
Shisei	buitenwaarts
Shizen tai	basishouding, normale houding
Sode	mouw(en)
Sono-mama	niet meer bewegen
Sore-made	einde, slot



Soto	lepel, oplepelen, opscheppen
Sukui	hoek
Sumi	opofferen
Sumo	Japans worstelen
Sutemi	opofferen

T

Tachi	staand
Tachi waza	staande worpen
Tai	lichaam
Tai-sabaki	lichaam draaien
Tanden	buik
Tandoku Renshyu	alleen oefenen
Tani	vallei
Tatami	judomat
Tate	lengte, verticaal
Taware	rijstbaal
Te	hand
Te waza	handtechnieken
Toketa	verbroken
Tokui	voorkeurtechniek, specialiteit
Tomoe	boog, cirkel
Tomoe nage	buikworp
Tori	hij die uitvoert
Tsukuri	voorbereiden
Tsuri	opliften, ophouden
Tsuri komi	trekken en opliften
Tsuri komi goshi	de tegenstander ophouden aan mouw en rever

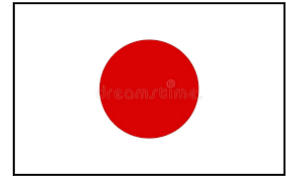
U

Uchi	binnen, binnenwaarts
Uchi-komi	herhaald indraaien
Ude	arm
Uke	hij die ondergaat
Ukemi	valbreken
Uki	drijven
Ura	tegengesteld
Ushiro	van achteren
Utsuri	wisselen

V er zijn geen woorden bekend die met een 'V' beginnen

W

Wakare	scheiden, splitsen
Waza	kunst, techniek



Waza-ari bijna punt, half punt
Waza-ari-awasete-ippō tweemaal bijna punt wordt vol punt

Y

Yaku-soku-geiko oefenen in beweging
Yama berg
Yoko zijde, kant
Yoski doorgaan
Yudansha houder van een dangraad
Yuko groot voordeel
Yushei-gashi winnaar door superioriteit, door meerderheid gewonnen

Z

Za zitplaats
Za-rei geknielde groet
Za-zen meditatie (onder andere t.b.v. geknielde groet)
Zen meditatie
Zori slippers, sandalen

Judotechnieken in beweging door Peter Vleerbos:

<https://judo-iwa.nl/kawaishi/>

<https://judo-iwa.nl/gokyo/>

Kodokan IJF academie via Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=GxcFx8LZRk&list=PLtz539PTepc16H2iu5F3Q3D7_He1EYIIQ

J U D O systeem van MIKONOSUKE KAWASHI

ASHI WAZA (beenworpen)



o soto gari



de ashi barai



hiza guruma



ko soto gake



o uchi gari



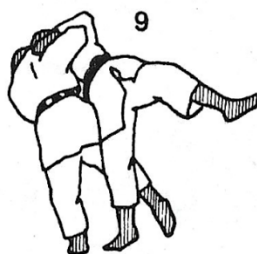
ko uchi gari



okuri ashi barai



o soto guruma



o soto otoshi



ko soto gari



sasae tsurikomi ashi



harai tsurikomi ashi



soto gake



ko uchi makkomi



ashi guruma

KOSHI WAZA (heupworpen)



1 uki goshi



2 kubi nage



3 tsuri goshi



4 koshi guruma



5 harai goshi



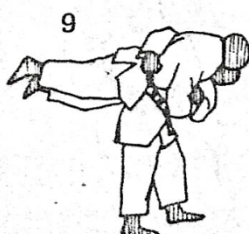
6 hane goshi



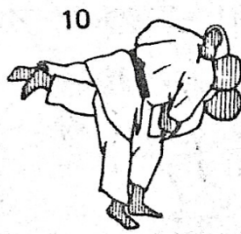
7 ushiro goshi



8 tsurikomi goshi



9 utsuri goshi



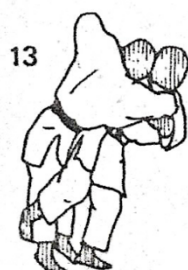
10 uchi mata



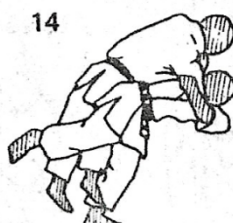
11 o goshi



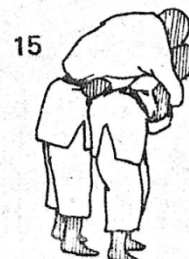
12 ko tsuri goshi



13 o guruma



14 yama arashi



15 obi goshi

KATA WAZA (schouderworpen)



1
ippon seoi
of: kata seoi



2
seoi nage
of: morote seoi



3
kata guruma



4
seoi otoshi



5
hidari kata seoi

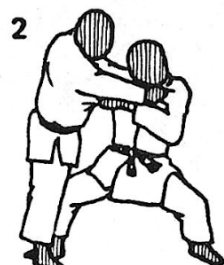


6
seoi age

TE WAZA (armworpen)



1
tai otoshi



2
uki otoshi



3
hizi otoshi



4
sukui nage



5
mochi age otoshi



6
sumi otoshi



7
obi otoshi



8
kata ashi dori

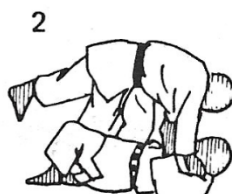


9
rio ashi dori

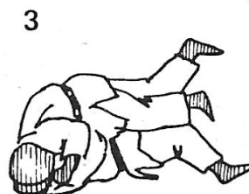
SUTEMI WAZA



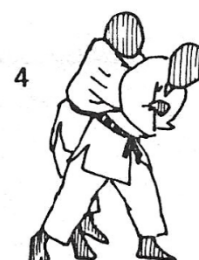
tomoe nage



yoko tomoe



maki tomoe



soto makkomi



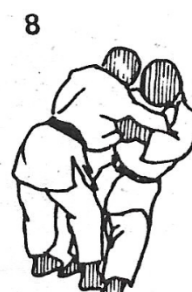
yoko gake



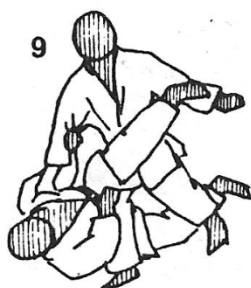
tani otoshi



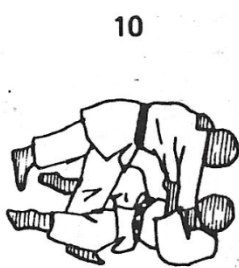
sumi gaeshi



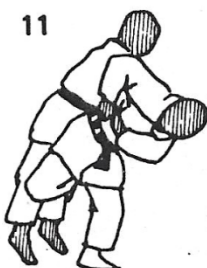
uki waza



kani basami



yoko otoshi



hane makkomi



ura nage



yoko guruma

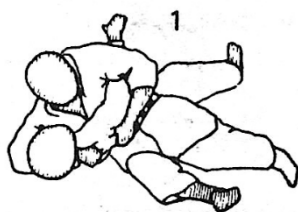


yoko wakare

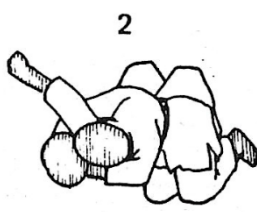


taware gaeshi

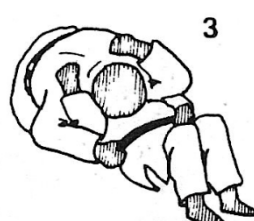
OSAE WAZA (houdgrepen)



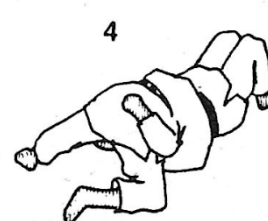
kesa gatame



kata gatame



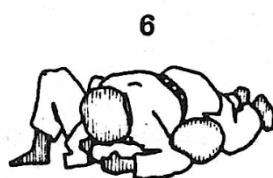
kami shiho gatame



kuzure kami shiho gatame



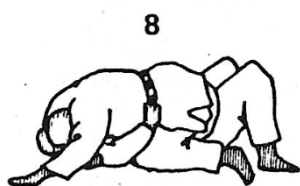
gyaku gesa gatame
of: ushiro gesa gatame



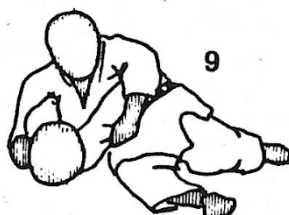
yoko shiho gatame



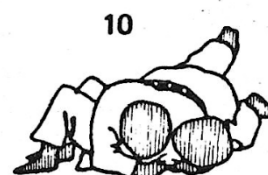
mune gatame



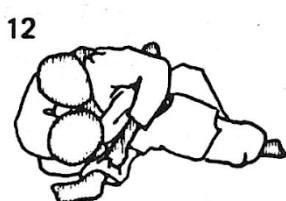
tate shiho gatame



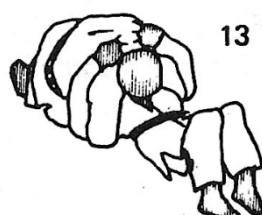
kuzure kesa gatame



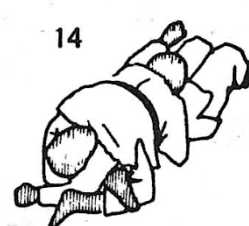
kata osae gatame



kashira gatame



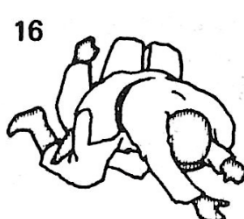
ura shiho gatame



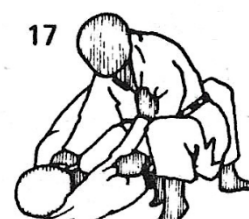
kami sankaku gatame



kuzure yoko shiho gatame



tate sankaku gatame



uki gatame

UDE KANSETSU WAZA (armklemmen)

1e positie



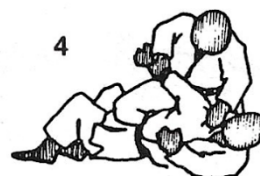
ude hishigi juji gatame



ude garami



ude hishigi gatame



yoko hiza gatame

2e positie



kami ude hishigi juji gatame



yoko ude hishigi gatame



kami hiza gatame

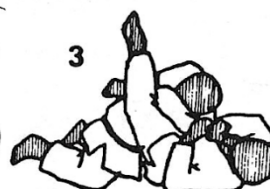
3e positie



ude hishigi henka waza



gyaku juji gatame



shime gatame

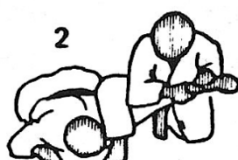


hiza gatame

4e positie



hara gatame



ashi gatame



ude garami henka waza



ohten gatame

5e positie



kesa garami



kuzure kami shiho garami



gyaku gesa garami



mune garami

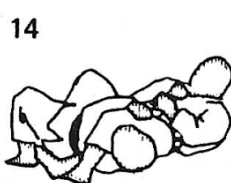


mune gyaku

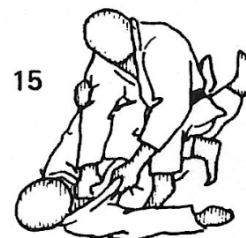
SHIME WAZA (verwurgingen) 1e serie vervolg



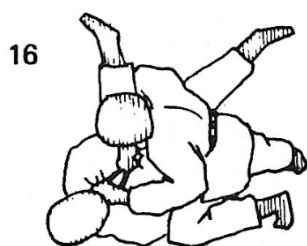
do jime



hiza jime



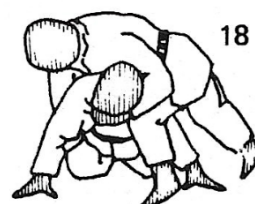
tsukomi jime



ebi jime

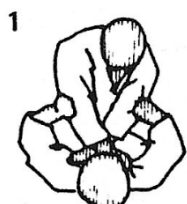


hasami jime

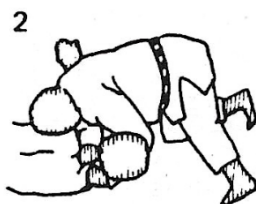


ohten jime

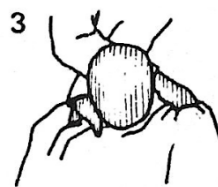
SHIME WAZA (verwurgingen) 2e serie



narabi juji jime



katate jime



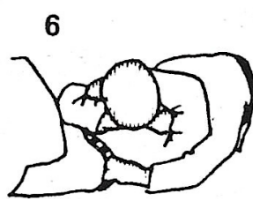
sode guruma



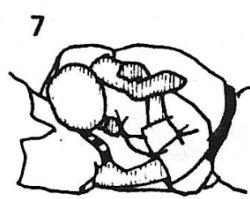
hidari ashi jime



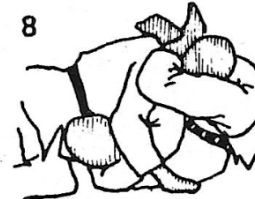
kagato jime



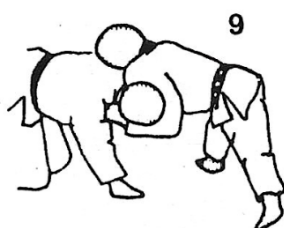
kami shiho jime



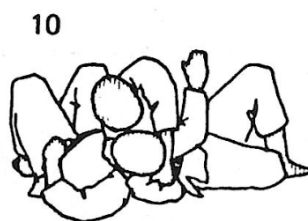
kami shiho ashi jime



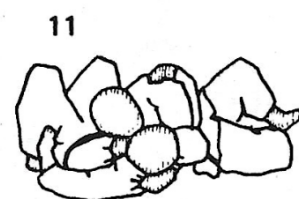
kami shiho basami



gaku okuri eri jime



kaeshi jime



gyaku gaeshi jime