

## JU-JUTSU ORDLISTE

AGE	Opadgående.	
AGO	Hage.	<= KACHI-KAKE>
AI	Koordination, harmoni.	
AITE	Opponent, træningspartner.	
ANTAI	Ligevægt, stabilitet.	
ANZA	Skrædderstilling.	
ARASHI	Storm.	
ASHI	Ben, fod.	
ASHI BARAI	Fodfejning med fodsålen.	
ASHI GAKE	Benkrog.	<Benkast>
ASHI GARAMI	Bensnoningslås	<Benlås>
ASHI GATAME	Fod og benlåse.	
ASHI GURUMA	Benhjul.	<Benkast>
ASHI JIME	Strangulering med ben og arme.	
ASHI KATANA	Ydersiden af foden.	(= SOKUTO)
ASHI KUBI	Ankel.	(= HAISOKU)
ASHI WASA	Benkast teknikker.	
ASHI-TUBI	Tær.	
ATAMA	Hoved.	
ATE	Slå, at ramme.	
ATEMI	Slag, stød og spark mod farlige punkter på modstander.	
ATEMI WASA	Kunsten at ramme modstanderens svage punkter.	
AWASE	Kombinere, forene, samle.	
AYUMI	Skridt, løbe, at stræbe fremefter.	
AYUMI ASHI	Almindelig gang fremad.	
BARAI	Fejning.	(= HARAI)
BASAMI	Klemme, saks, bensaks.	(= HASAMI)
BO	Stav, der er over 1,5 m lang.	
BOGYO	Forsvar.	
BO KEN	Træsværd.	(= BOKUTO).
BOKU	Træ.	
BU	Krigskunst.	
BUDO	'Krigskunstens vej'. Dvs. japansk kampsport.	
CHA	Brun.	
CHI	Visdom.	
CHIISAI	Lille.	
CHIKARA	Styrke, at anvende sin styrke.	
CHOSI	Harmoni, takt.	
CHU	Mellem. F.eks. Chudan = mellemniveau.	
DAKI	Omfagne.	
DAN	Niveau, mestergrad.	
DANRYOKU	Elasticitet.	
DE	Flytte frem, føre frem.	

DE ASHI BARAI	Fejning af fremflyttet fod.	<Benkast>
DEMBU	Bagdel.	
DO	Mental udviklings vej, princip.	
DO JIME	Overkrops klemning, nyresaks, bensaks.	
DOJO	Træningssal til BUDO.	
DOME	At standse.	
DORI	At gribe, fange, den der kaster.	(= TORI)
DOSA	Bevægelse.	
DO-TAI	Overkrop.	
EBI	Reje.	
EDA	Gren.	
EMPI	Albue.	(= HIJI)
ENSHO	Hælen.	(= KAKATO)
ERI	Krave.	
ERI-ASHI	Revers (på jakke).	
ERI JIME	Krave strangulering.	
ERI SEOI NAGE	Krave skulder kast.	<Håndtast>
FUANTEI	Uligevægt, instabil.	
FUDO	Ubevægelighed, immobilitet.	
FUKUBU	Underliv.	
FUKURAHAGI	Læggen.	
FUMI	At træde, trampe.	
FUMI KOMI	Indtræde, inddreje.	
FUSEGI	At forhindre.	
FUTU MOMO	Lår.	
GAESHI	Modgreb, drejning udad.	
GAESHI WASA	Gruppe af modkast.	
GAKE	Krogbevægelse, blokering med krog.	
GANMEN	Ansigt.	<= KAO>
GANSEKI	Klippe, klippestykke.	
GARAMI	Bøje, sno, indvikle, at holde.	
GARI	Mejende bevægelse, segl, krumkniv.	
GATAME	Kontrollere, holde.	(= KATAME)
GATAME WASA	Låse teknikker.	
GE	Lav.	
GE-DAN	Laveste niveau.	
GE-DAN-BARAI	Nedad rettet fejning (Parade med arm).	
GENKI	Energisk, aktiv.	
GI	Trænings dragt.	
GO	Styrke, fem (5).	
GOSHI	Hofte.	(= KOSHI).
GYAKU	Omvendt, modsat.	
GYAKU GEKI	Modangreb.	
GYAKU JUJI JIME	Modsat kryds strangulering.	

HACHI	Otte, 8.	
HADAKA	Nøgen.	
HADAKA JIME	Nøgen strangulering. Dvs. kun med arme/hænder.	
HAI	Ja, hjerte.	
HAIBU	Ryg.	(= SENAKA)
HAIRIKATA	Indgang til teknik.	
HAISHU	Håndryg.	
HAISOKU	Fodsvang, overside af foden.	
HAJIME	'Begynd'.	
HAKU	Hvid.	
HANA	Næse.	
HANDO	Modaktion.	
HANE	Spring, hop, vinge.	
HANE GOSHI	Springende hoftekast.	<Hoftekast>
HANE MAKIKOMI	Springende snogkast.	<Hoftekast>
HANGETSU	Halvmåne.	
HANMI	Kvart sidevendt stilling over for modstander.	
HARA	Mave.	
HARAI	Fejende spark mod det af modstanderens ben hans vægt hviler på.	
HARAI GOSHI	Fejende hoftekast.	<Hoftekast>
HARAI TSURIKOMI ASHI	Løftende trækkende fejning af foden.	<Benkast>
HASAMI	Saks, bensaks.	
HASAMI GAESHI	Se KUGI NUKI.	<Benkast>
HAYAI	Hurtig.	
HENKA	Variation, ændring af grundteknik.	
HESO	Navle.	
HIDARI	Venstre.	
HIHO	Hemmelig metode.	
HIJI	Albue.	(= EMPI)
HIJI WASA	Albueteknikker.	
HIKI	Træk, trækkende.	
HIKI KOMI GAESHI	Indtræknings kast.	<Liggende kast>
HIKI OTSOHI	Trækkende styrt.	<Håndkast>
HINERI	Vridning, drejning indad.	
HIRA	Fladt, enkelt, almimdelig.	
HIRATE	Håndfladen af den åbne hånd.	
HISHIGE	At brække, bryde, smadre.	
HITAI	Panden.	
HIZA	Knæ.	(= HITSUI)
HIZA BU	Knæskal.	
HIZA GURUMA	Knæhjul.	<Benkast>
HIZA JIME	Knæstrangulering.	
HIZO	Milt.	
HO	Måde, regel.	(= PO)
HON	Grundlæggende (m.h.t. teknik).	
HONBU	Hovedskole.	
HON KESA GATAME	Grundlæggende skærfholdegreb.	
ICHI	En, et, 1.	
IPPON	En stk. (af noget aflangt), 1 .point.	
IPPON SEOI NAGE	Et hånds skulderkast.	<Håndkast>

IPPON SEOI OTOCHI	Et hånds skulderstyrt.	<Håndkast>
IRI	At gå ind, komme ind.	
IRIMI	Indgangsbevægelse.	
ITCHOKUSEN	I en ret linie.	
JIGOKU JIME	Helvedesstrangulering.	
JIGO TAI	Selvforsvars stilling.	
JIGO WASA	Gruppe af forsvars teknikker.	
JIKU	Akse, aksel.	
JIME	Strangulering.	(= SHIME)
JINZO	Nyre.	
JITSU	'Virkelig' kunst, teknik. (I modsætning til 'DO' (sport)).	(= JUTSU)
JIU	At give efter, blid.	
JIYU	Fri, frihed.	
JO	Stav mindre end 1,5 m lang.	
JODAN	Opadgående, mod højt niveau.	
JOTAI	Overkrop.	(= KAMI)
JU	Ti, 10.	
	Eftergivende, smidig, tilpassende.	
JU-DO	Den milde vej.	
JUJI GARAMI	Krydsvikling.	<Håndkast>
JUICHI	Elleve, 11.	
JUJI	Kryds, kors.	
JUJI JIME	Kryds stranguleringer.	
JU JUTSU	Den milde vej.	
JUKUREN	Dygtighed, behændighed.	
JUNI	Tolv, 12.	
JUSHIN	Tyngdepunkt.	
JUTSU	Kunst, teknik.	
KAESHI	Modbevægelse.	
KAESHI WASA	Modkast-teknik.	
KAIKO	Træning.	
KAISHO	Åben hånd.	
KAITEN	Rotation, hjul.	
KAITEN NAGE	Rotationskast.	
KAKATO	Hæl.	(= ENSHO)
KAKATO GAESHI	Hæl væltning.	<Håndkast>
KAKE	Det øjeblik med maksimal kraft i kastet.	
KAMAE	Stilling, kampstilling.	
KAMI	Overkrop.	(= JOTAI)
KAMI WASA	Se KUGI NUKI.	<Benkast>
KAMI SHIHO GATAME	Kontrol over overkroppen ovenfra.	
KANI	Krabbelignende.	
KANI HASAMI	Se KUGI NUKI.	<Benkast>
KANSETSU	Led.	
KANSETSU WASA	Led teknikker.	
KAO	Ansigt.	(= GANMEN, MEN)
KARA	Tom.	

KARADA	Krop.	(Se også MI)
KARAMU	At sno, omvride.	
KARUI	Let.	
KASHIRA	Hoved, højt oppe.	
	Øvelses række.	
KATA	Skulder	
	En side, den ene side.	
KATA GATAME	Skulderhold.	
KATA GURUMA	Skulderhjul.	<Håndkast>
KATA	Halv, den ene side, skulder, vinge.	
KATA HA JIME	En vinge strangulering.	
KATAI	Hård, stiv.	
KATA JUJI JIME	Halv kryds strangulering.	
KATAME	At kontrollere, holde.	<= GATAME>
KATAME WASA	Kontrolteknik.	
KATANA	Japansk sværd.	
KATA SEOI	Skulderkast.	
KATA TORI	Greb i skulderen med en hånd.	
KATE	Du vinder.	
KATSU	Jeg vinder.	
KAWASHI	Undvigelse, parade.	
KEAGE	Opadgående spark.	
KEGA	Skade.	
KEN	Sværd.	
KENYO	Kombinationer.	
KERI	Spark.	
KESA GATAME	Skærf holdegreb.	
KI	Mental energi.	
KIAI	Kampråb.	
KIHON	Basisteknik.	
KIN	Skridt.	
KINNIKU	Muskel.	
KIRI	Skære, opsprætte, knivbevægelse.	
	Lille.	
KO	Rød	
	Gammel	
	Lektion, Studium	
KOCHO	Sommerfugl.	
KOHO	Baglæns.	
KOHO UKEMI	Baglæns fald.	(= USHIRO UKEMI)
KO HO SOTO GARI	Baglæns ydre mejning.	<Benkast>
KOMEKAMI	Tinding.	
KON-BO	Stav.	
KOSHI	Hofte.	(= GOSHI)
KOSHI GURUMA	Hofte hjul.	<Hoftekast>
KOSHI JIME	Hofte strangulering.	
KOSHI NAGE	Hofte kast.	
KOSHI WASA	Hofte teknikker.	
KO SOTO BARAI	Lille ydre fejning.	<Benkast>
KO SOTO GAKE	Lille ydre krog.	<Benkast>
KO SOTO GARI	Lille ydre mejning.	<Benkast>
KOTE	Håndled.	(=TE-KUBI)

KOTE GAESHI	Hånd-vending.	
KOTE HINERI	Hånd-vridning.	
KO TSURI GOSHI	Lille løftende hofte.	<Hoftekast>
KO UCHI BARAI	Lille indre mejning.	<Benkast>
KO UCHI GAKE	Lille indre krog.	<Benkast>
KO UCHI GARI	Lille indre mejning.<Benkast>	
KO WASA	'Lille teknik'.	
KU	Ni, 9.	
KUBI	Hals.	
KUBI GATAME	Hals lås.	
KUBI JIME	Hals strangulering.	
KUBI NAGE	Halskast. Kaldes også 'krigskast.<Hoftekast>	
KUCHI	Mund.	
KUCHIKI TAOSHI	Dødt træstyrt.	<Håndkast>
KUDAKI	At ødelægge, at smadre.	
		<Benkast>
KUGI NUKI	Krabbesaks.	<= HASAMI GAESHI> <= KAMI WASA> <= KANI HASAMI>
		<Håndkast>
KUKI NAGE	Luftkast. (Se også SUMI OTOSHI)	
KUMI	Tag, holde fast.	
KUMI KATA	Fundamentalt greb i modstanderens gi.	
KURI BUSHI	Ankel-knogle.	
KURUMA	Hjul.	
KUZURE	Bryde, nedbryde, balancebrydning (af sig selv).	
KUZUSHI	Balancebrydning (ved aktiv indsats).	
KYO	Finte, fingeret angreb.	
KYOBU	Bryst.	(= MUNE)
KYO JITSU	Kunsten at finte.	
KYOKOTSU	Brystben.	
KYUSHO	Svage punkter på modstander.	
KYU	BUDO elevgrader.	
MA	Direkte, absolut, nøjagtig, lige.	
MAE	Forlæns, forfra.	(= ZENPO)
MAE UKEMI	Forlæns fald.	
MAE USHIRO TE WASA	Håndkast lige bagud. (Se også SUMI OTOSHI)	<Håndkast>
MAKI	Rulle, sammenrullet genstand.	
MAKI KOMI	Snokast.	
MAKI KOMI WASA	Gruppe af drejekast.	
MAKURA KESA GATAME	Pude skærf holdegreb.	
MANNAKA	Midtpunkt.	
MA SUTEMI WASA	Kast, hvor TORI kaster ligger sig ned. 'Offerkast'.	
MATA	Øverste del af lårets inderside, skridt.	
MATE	Vent.	
MA USHIRO TE WASA	Lige bagud håndkast.	
MAWARI	At dreje rundt.	
MAWASHI	Cirkel, bue.	
MAWATE	Drej omkring.	

ME	Øjne.	
MEN	Ansigt.	
	Krop	
	(= KARADA)	
MI	(= SHIN)	
	(= SHINTAI)	
	(= TAI)	
MIMI	Øre.	
MIGI	Højre.	
MIGI JIGOTAI	Højre forsvarsstilling.	
MIGI SHIZENTAI	Højre angrebsstilling.	
MOCHI	At holde med hænderne.	
MOKUSO	Meditation.	
MOMO	Lår.	
MUNE	Bryst.	
MORO TE	Med begge hænder. 'To hånds '.	(= RYO TE)
MORO TE GARI	To hånds mejning.	<Håndkast>
MORO TE SEOI NAGE	To hånds skulderkast.	<Håndkast>
MU	Tomhed.	
MOKOZUNE	Skinneben.	
MUNE	Bryst.	(= KYOBU)
NAGASHI	Feje bort.	
NAGE	Kast, at kaste.	
NAGE WASA	Gruppe af kaste teknikker.	
NAMI	Bølge.	
NAMI JUJI JIME	Normal kryds strangulering.	
NANAME	Diagonalt.	
NE	At kigge ned, liggende, lavt.	
NE WASA	'Jord kunsten'. Dvs. gulvteknik.	
NI	To, 2.	
NIGIRU	At gribe.	
NOBASU	At strække, udstrække.	
NO WAKI	Mark fald.	<Liggende kast>
O-	Stor.	(= O-KII)
OBI	Bælte.	
OBI OTOSHI	Bælte styrt.	<Håndkast>
O GOSHI	Stort hoftekast.	<Hoftekast>
O GURUMA	Stort hjul.	<Benkast>
O-KIKU	En stor bevægelse.	
O-KII	Stor.	(= O)
OKURI	Glidende, sende efter.	
OKURI ASHI BARAI	Fejende benkast.	<Benkast>
OKURI ERI JIME	Gidende krave strangulering.	
OMOTE	Forside.	
OMOTE KOTE	Tommelfingersiden af hånden.	
ONI	Djævel.	
ORI	Folde.	
OSAEKOMI	At holde, fastholde.	

OSAEKOMI WASA	Holdeteknik.	
OSAERU	At holde.	
OSHI	At skubbe.	
OSOI	Langsom.	
O SOTO GAKE	Stor ydre krog.	<Benkast>
O SOTO GARI	Stor ydre mejning.	<Benkast>
O SOTO GURUMA	Stort ydre hjul.	<Benkast>
O SOTO MAKI KOMI	Stort ydre snokast.	<Benkast>
O SOTO OTOSHI	Stort ydre styrt.	<Benkast>
OSU	At skubbe.	
O-TEN	Stor drejning.	
OTOSHI	Styrt, fald, drop.	
O TSURI GOSHI	Stort løftende hoftekast.	<Hoftekast>
O UCHI BARAI	Stor indre fejning.	<Benkast>
O UCHI GARI	Stor indre mejning.	<Benkast>
OWARI	Slutning.	
O WASA	Kast med stor kropsbevægelse.	
OYA-YUBI	Tommelfinger.	
RAN	Fri, løs, dvs. ikke planlagt.	
RANDORI	Fri træning.	
REI	Buk.	
RENRAKU	Forbindelse, kontakt.	
RENRAKU WASA	Kombinations teknik.	
RITSU RE	Hilsen i stående stilling.	
ROKU	Seks, 6.	
ROKKOTSU	Ribben.	
RYO	Begge.	
RYO TE	Med begge hænder. 'To hånds '.	(= MORO TE)
RYO TE JIME	To hånds strangulering.	
RYU	Skole, system , metode.	
SABAKI	At vende sig, at forsvare sig.	
SAIKO	Højeste, største, inderste.	
SAKOTSU	Kraveben, nøgleben.	
SAN	Tre, 3.	
SANKAKU	Trekant.	
SANKAKU JIME	Trekants strangulering.	
SASAE	At blokere, støtte opad.	
SASAE TSURIKOMI ASHI	Løftende trækkende blokering af foden.<Benkast>	
SAYU	Til begge sider.	
SEIKEN	Knyttet hånd.	
SEI SURU	At kontrollere.	
SEIZA	Knæsiddende stilling.	
SEKIZUI	Rygrad.	
SEMERU	At angribe.	
SEMPAI	Elev der højere gradueret end een selv.	
SEN	Initiativ.	
SENAKA	Ryg.	(= HAIBU)
SENSEI	Lærer, instruktør.	



SENSEI-NI-REI	Buk for instruktøren.	
SEOI	At bære på ryggen.	
SEOI NAGE	Skulder kast.	
SEOI OTOSHI	Skulder styrt.	<Håndkast>
SESSHOKU	Kontakt.	
SHANGAI	'Japansk tango'.	<Hofekast>
SHI	Fire, 4.	
SHIBARI	At binde.	
SHIHAN	Mester, professor.	
SHIHO	Alle retninger, fire hjørner.	
SHIHI GATAME	Kontrol over kroppen fra fire retninger.	
SHIME	Strangulering.	
SHIME WASA	Strangulerings teknik.	
SHIN	Krop.	(Se også MI)
SHINKEI	Nerve.	
SHINAI	Bambus sværd.	
SHINTAI	Bevægelse i lige linie, krop.	
SHINZO	Hjerte.	
SHISEI	Stillinger.	
SHITA	Ned under, lavt.	
SHITEN	Omdrejningspunkt.	
SHIZEN	Naturlig.	
SHIZEN HON TAI	Grundliggende naturlig stilling.	
SHIZEN TAI	Naturlig stilling.	
SHO	Håndflade.	
SHO TEI	'Håndhælen'.	
SODE	Ærme.	
SODE DORI	At tage ved ærmet.	
SODE GURUMA	Ærmehjul.	<Strangulering>
SODE O SOTO GARI	Stor ydre mejning med ærmet.	<Benkast>
SODE TSURIKOMI GOSHI	Løftende, trækkende ærme hoftekast.	<Hoftekast>
SOKE	Grundlægger.	
SOKEI	Lyske.	
SOKKOTSU	Fodvrist.	
SOKUHO UKEMI	Sidefald.	(= YOKO UKEMI)
SOKU	Fod.	
SORASHI	Finte, falsk angreb.	
SOTO	Udvendig, ydre, yderside.	
SOTO MAKIKOMI	Ydre snonings kast.	<Håndkast>
SOTO-MOMO	Yderlår.	
SUIGETSU	Solar plexus.	
SUKASHI	Undvigende bevægelse.	
SUKI	Åbning i modstanderens forsvar.	
SUKUI	Skovl.	
SUKUI NAGE	Øsekast.	<Håndkast>
SUMI	Hjørne.	
SUMI GAESHI	Hjørnekast.	<Liggende kast>
SUMI OTOSHI	Hjørnestyrt. (=MA USHIRO TE WASA)	<Håndkast> (= KUKI NAGE)
SUNE	Skinneben.	
SUNEKOTSU	Skinneben.	
SURI AGE	Glidende bevægelse opad.	

SUSUMU	At gå frem.	
SUTEMI	At kaste væk, at kaste sig selv, at ofre.	
SUTEMI WASA	Liggende kast.	
SUWARU	Sid ned.	
TACHI	At stå, stilling.	(= DACHI)
TACHI WASA	Stående teknik.	
TAI	Krop.	(Se også MI)
TAIBOKU	Stort træ.	
TAIKO	Ansigt til ansigt, modsat.	
TAI OTOSHI	Kropsstyrt.	<Håndkast>
TAI JYO	Kropsvægt.	
TAI SABAKI	Kroppens drejning ved indgang til rygvendt kast.	
TAMA GURUMA	Kuglehjul.	<Håndkast>
TAM-BO	Kort stok.	
TANDEN	Underliv.	
TANI	Dal.	
TANI OTOSHI	Dal styrt.	<Liggende kast>
TANTO	Kniv.	
TAOSHI	At kaste nedad.	
TATAMI	Måtte af risstrå.	
TATE	Lodret oppe fra.	
TATE SHIHO GATAME	Lodret kontrol over kroppen.	
TATSU	Stå op.	
TAWARA	Risballe.	
TAWARA GAESHI	Risballe kast.	<Liggende kast>
TE	Hånd.	
TEIKO	Modstand.	
TE JIME	Stranguleringer med hænder og underarme.	
TE-KUBI	Håndled.	(=KOTE)
TEKUBI WASA	Håndledslås.	
TEN	Rotation.	
TE NO HIRA	Håndflade.	
TE WASA	Håndteknik, dvs. håndkast.	
TOBI GISHI	At hoppe udenfor.	
TOBI KOMI	At hoppe ind.	
TOO-I	Uden for rækkevidde.	
TOMBO GAERI	Kolbøtte.	
TOMERU	At standse.	
TOMOE	Cirkel, bue.	
TOMOE NAGE	Cirkel kast, 'flyvende japaner.'	<Liggende kast>
TORI	Den der udfører teknikken.	
TSUBAME GAESHI	Svale modkast.	<Benkast>
TSUGI	Næste, den ene efter den anden.	
TSUGI ASHI	Chass'e gang.	
TSUKAMI	At gribe.	
TSUKI	Stød, slag.	
TSUKKAKE	Lige, direkte.	
TSUKKOMI	At skubbe.	
TSUMAE-ASHI	Tærne og fodballe.	
TSURI	At fiske, at hejse, at trække.	

TSURI GOSHI	Løftende hoftekast.	
TSURIKOMI	At fiske, løftende, trækkende bevægelse.	
TSURIKOMI GOSHI	Løftende, trækkende hoftekast. <Hoftekast>	
TSUYOI	Stærk.	
UCHI	Indvendig.	
UCHI MAKIKOMI	Indre snokast.	<Håndkast>
UCHI MATA	Skridt(indelår)'s-kast.	<Hoftekast>
UCHI-MOMO	Inderlår.	
USHIRO	Baglæns, bagud.	
UDE	Arm.	
UDE GARAMI	Armsnoninger, dvs. armlåse.	
UDE GATAME	Armhold.	
UDE-JOBU	Overarm.	
UDE-KABU	Underarm.	
UE	Over, på, oppen.	
UKE	Den teknikken bliver udført på.	
UKEMI	Fald teknikker.	
UKI	Flydende.	
UKI GOSHI	Flydende hoftekast.	<Hoftekast>
UKI OTOSHI	Flydende styrt.	<Håndkast>
UKI WAZA	Flydende teknik.	<Liggende kast>
URA	Bagside.	
URA KOTE	Håndryg-siden af hånden, baghånd-.	
URA NAGE	Baglæns kast.	<Liggende kast>
URA TETTSUI	Tommelfingersiden af den knyttede hånd.	
USHIRO	Baglæns, bagud.	
USHIRO GOSHI	Bagvendt hoftekast.	<Hoftekast>
UTSURI	At skifte, ændre.	
UTSURI GOSHI	Skiftende hoftekast.	<Hoftekast>
UWAGI	Jakke.	
WA	Cirkulær.	
WAKARE	At skilles, adskille.	
WA KATTA	'Forstået ?'.	
WAKI	Siden af kroppen.	
WAKI GATAME	Sidelås.	
WAKI NO SHITA	Armhulen.	
WAZA	Teknik, øvelse.	
YAMA	Bjerg.	
YAMA ARASHI	Bjergstorm.	<Benkast>
YAME	Stands, stop, det er nok.	
YASUME	Hvile, afslapning.	
YAWARA	Smidig, mild, eftergivende.	
YAWARAKAI	Blød.	
YOI	Godt.	
YO-I	Klar, vær parat.	
YOKERU	Undvigelse til siden.	
YOKO	Sidelæns, til siden.	

YOKO GAKE	Sidekrog.	<Liggende kast>
YOKO GURUMA	Sidehjul.	<Liggende kast>
YOKO OTOSHI	Sidestyr.	<Liggende kast>
YOKO SHIHO GATAME	Kontrol over kroppen fra siden.	
YOKO SUTEMI WASA	Sideliggende kast.	<Liggende kast>
YOKO UKEMI	Sidefald.	
YOKO WAKARE	Side adskillelse.	<Liggende kast>
YOTSUBAI	'På alle fire', dvs. på hænder og fødder.	
YOWAI	Svag.	
YUBI	Finger.	
YUBI-KANSETSU	Fingerled.	
YUBI SAKI	Fingerspids.	
YUBI WASA	Vridning eller brækning af fingre eller tæer.	

ZENPO	Forlæns.	(= MAE)
ZUBON	Bukser.	

**JUDO NAGE WASA      Judo kaste teknikker.**

TACHI WASA	Stående teknikker.
------------	--------------------

TE WASA	Håndkast.
ERI SEOI NAGE	Krave skulder kast.
HIKI OTSOHI	Trækkende styrt.
IPPON SEOI NAGE	Et hånds skulderkast.
KAKATO GAESHI	Hæl væltning.
KATA GURUMA	Skulderhjul.
KUCHIKI TAOSHI	Dødt træstyrt.
MORO TE GARI	To hånds mejning.
MORO TE SEOI NAGE	To hånds skulderkast.
OBI OTOSHI	Bælte styrt.
SEOI OTOSHI	Skulder styrt.
SOTO MAKIKOMI	Ydre snonings kast.
SUKUI NAGE	Øsekast
SUMI OTOSHI	Hjørnestyrt.
TAI OTOSHI	Kropsstyrt.
TAMA GURUMA	Kuglehjul.
UCHI MAKIKOMI	Indre snokast.
UKI OTOSHI	Flydende styrt.

KOSHI WASA	Hoftekast.
HANE GOSHI	Springkast.
HANE MAKIKOMI	Springende snogkast.
HARAI GOSHI	Fejende hoftekast.
KOSHI GURUMA	Hofte hjul.
KO TSURI GOSHI	Lille løftende hofte.
KUBI NAGE	Halskast. Kaldes også "krigskast".
O GOSHI	Stort hoftekast.
O TSURI GOSHI	Stort løftende hoftekast.

SHANGAI	Kaldet "japansk tango".
SODE TSURIKOMI GOSHI	Løftende, trækkende ærme hoftekast.
TSURIKOMI GOSHI	Løftende, trækkende hoftekast.
UCHI MATA	Indelårskast.
USHIRO GOSHI	Bagvendt hoftekast.
UTSURI GOSHI	Skiftende hoftekast.
UKI GOSHI	Flydende hoftekast.

ASHI WASA	Benkast.
ASHI GAKE	Benkrog.
ASHI GURUMA	Benhjul.
DE ASHI BARAI	Fejning af fremflyttet fod.
HARAI TSURIKOMI ASHI	Løftende trækkende fejning af foden.
HIZA GURUMA	Knæhjul.
KUGI NUKI	Krabbesaks.
KO HO SOTO GARI	Baglæns ydre fejning.
KO SOTO BARAI	Lille ydre fejning.
KO SOTO GAKE	Lille ydre krog.
KO SOTO GARI	Lille ydre mejning.
O SOTO GAKE	Stor ydre krog.
O SOTO GARI	Stor ydre mejning.
O SOTO GURUMA	Stort ydre hjul.
O SOTO MAKI KOMI	Stort ydre snokast.
O SOTO OTOSHI	Stort ydre styrt.
O UCHI BARAI	Stor indre fejning.
O UCHI GARI	Stor indre mejning.
SASAE TSURIKOMI ASHI	Løftende trækkende blokering af foden.
SODE O SOTO GARI	Stor ydre mejning med ærmet.
YAMA ARASHI	Bjergstorm.

SUTEMI WASA	Liggende kast.
-------------	----------------

YOKO SUTEMI WASA	Sideliggende kast.
NO WAKI	Mark fald.
TANI OTOSHI	Dal styrt.
UKI WAZA	Flydende teknik.
YOKO GAKE	Sidekrog.
YOKO GURUMA	Sidehjul.
YOKO OTOSHI	Sidestyrt.
YOKO WAKARE	Sideadsillelse.

MA SUTEMI WASA	Bagudliggende kast.
HIKI KOMI GAESHI	Indtræknings kast.
SUMI GAESHI	Hjørnekast.
TAWARA GAESHI	Risballe kast.
TOMOE NAGE	Cirkel kast, 'flyvende japaner'.
URA NAGE	Baglæns kast.

## SHIME WAZA

## Strangulers teknikker.

TE JIME	Hånd strangulring.
JUJI JIME	Strangulering med krydsede hænder.
KATA JUJI JIME	Halv kryds strangulering. (forfra)
GYAKU JUJI JIME	Modsat kryds strangulering. (forfra)
NAMI JUJI JIME	Normale kryds strangulering. (forfra)
ERI JIME	Stranguleringer vha. UKE's krave/revers.
ERI JIME	Krave strangulering.
KATA HA JIME	Vinge strangulering. (bagfra)
OKURI ERI JIME	Glidende krave strangulering. (bagfra)
SODE GURUMA	Ærmehjul. (bagfra)
HADAKA JIME	Nøgen strangulering. (bagfra)
ASHI JIME	Ben stranguleringer.
SANKAKU JIME	Trekant stranguleringer.
GYAKU SANKAKU JIME	Modsat
MAE SANKAKU JIME	Forfra
USHIRO SANKAKU JIME	Bagfra
YOKO SANKAKU JIME	Side
JIGOKU JIME	Helvedesstrangulering.
DO JIME	Nyresaks.

## Retninger ol.

NE	At kigge ned, liggende, lavt.
JO	Højt.
AGE	Opdagående.
JODAN	Opdagående, mod højt niveau.
KEAGE	Opdagående.
UYO	Op.
TATE	Lodret oppe fra.
HIDARI	Venstre.
MIGI	Højre.
NANAME	Diagonalt.
MAE	Forlæns, forfra.
URA	Baglæns.
USHIRO	Baglæns, bagud.
SOTO	Udvendig, ydre, yderside.
UCHI	Indvendig.