



Træningspensum i kortform

Ordforklaring til de japanske betegnelser.

ORDLISTE

Tallene fra 1 til 12

- 1: Ic'hi
- 2: Ni
- 3: San
- 4: Shi
- 5: Go
- 6: Ro'ku
- 7: Shi'chi
- 8: Ha'chi
- 9: Kyu
- 10: Ju
- 11: Ju'ic'hi
- 12: Juni

A

A'GE

Opadgående, opadstigende.

A'GE-TSU'KI

Opadgående stød, Stød fra en lavere mod en højere position

A'GE-U'KE

= Jordan-UKE. Opadgående parade. UKE-WAZA

AI

Koordination, harmoni

AI'KI

Koordination af mental energi. Måltrettet mental energi.

AI'KI'DO

Koncentration af psykiske kræfter.

Vejen til koordination af mental energi. Selvforsvarssystem

Grundlagt i 1925 af MoriheiUyeshiba. Man skal besejre sine

Egne aggressive kræfter og ikke møde styrke med styrke

(jf. JU- princippet) Teknisk består AIKIDO hovedsageligt af

NAGE-WAZA og KANSETSU-WAZA. Alle bevægelser er

Cirkulære.

AI'KI-O'TO'SHI

"Aiki styrt" Kaldes også SUKUI-NAGE. TE-WAZA

AI'TE

Modstander, træningspartner, Kaldes også UKE

AN'ZA

Skrædderstilling

A'RI'GA'TO

"tak"

A'RI'GA'TO-GOZAI-MASHITA

"Mange Tak" Hilsen efter træning til den lærer man har trænet med.

A'SHI

Ben eller Fod

A'SHI-BA'RAI

"Fodfejning" Fejning af UKE's ankel med fodsålen

A'SHI-DO'RI-GA'RA'MI

"Ben gribe låse" ASHI-WAZA

A'SHI-GA'RA'MI

Bensnoningslås ASHI-WAZA

A'SHI-GA'TA'ME

"Fod- og Benlåse" ASHI-WAZA

A'SHI-GU'RU'MA

"Ben- Hjul" ASHI WAZA

A'SHI-TO'MO'E'SE'O'I-NA'GE

"Fodcirkelkast" MAE-SUTEMI-WAZA

A'SHI-WA'ZA

1. Fod eller Benkast

2. Ledlåse mod knæ eller fodled

A'TE

Slå, Ramme, Kaldes også ATEMI.

A'TE-WAZA

= ATEMI-WAZA

A'TE'MI-WA'ZA

Kunsten at ramme modstanderens sårbare punkter med slag, stød og spark.

Kaldes også ATE-WAZA

A'WA'SE

Kombinere, forene, samle.



Træningspensum i kortform

A'YU'MI-A'SHI	Almindelig gang. Kaldes også NAMI ASHI
B	
BAN'ZAI	"Hurra" Betyder 1000 år og er en gammel hilsen. "Gid du må leve i 1000 år"
BA'RA'I	= HARAI. Denne stavemåde anvendes når HARAI findes i midten af et ord.
BO	Stav over 1,5 m. JO (stokke) er mindre en 1,5 m.
BO-JU'TSU	"Stavkunsten"
BOK-KEN	Træsværd til træningsbrug i KENDO
BU	Krigskunsten, militære forhold.
BU'DO	"Krigskunstens vej" Betegnelse for de japanske kampsystemer der dyrkes som sportsgrene.
BU-JU'TSU	"Krigskunsten" Oprindelig betegnelse for samuraiernes kampsystemer.
BU'KE	Samurai
BU'SHI	Samurai
BU'SHI'DO	"Krigerens vej" Samuraiernes uskrevne leveregler og æresbegreber: Retfærdighed, mod, menneskekærlighed, høflighed, ærlighed, æresfølelse og loyalitet.
BU'TSU'KA'RI=U'CHI'KO'MI	1. Gentagne indgange uden at kaste. 2. Drivende bevægelse. 3. SOTO-UKE, der udføres som en fejning.
C	
CHA-NO-YO	Japansk te-ceremoni
CH'I	(kinesisk) . Indre eller mental energi. Svarer til det Japanske KI
CHO'SI (ikke japansk)	Harmoni, takt.
CHU'SO'KI	Fodballen, Kaldes også KOSHI eller SEKITO
D	
DA'I-SEM'PA'I	"Nr 1 Ældre Broder" Højeste Sempai-grad indefor et karatesystem, se SEMPAL
DA'I-TO	"Parsværd" Samuraiens to sværd (det lange KATANA og det korte WAKISASHI)
DAN	Niveau, grad
DAN-SYSTEMET	Gradsystem indenfor BUDO, opfundet af JIGORO KANO, Udøverne er opdelt i elever (MUNDANSHA) og lærere (YUDANSHA). Antallet af KYU- og DAN grader varierer fra system til system.
DE	Flytte frem, føre frem.
DE-A'SHI-BA'RA'I	Fejning af fremflyttet fod". ASHI-WAZA.
DO	1. Taljen, kroppen. 2. Fægteharnisk til KENDO-træning. 3. "Vej" . Japansk betegnelse for en kunst baseret på ZEN. Suffixet DO efter et japansk kampsystem betegner, at dette dyrkes som sport og har et ZEN-filosofisk sigte, modsat det oprindelige kampsystem, der kun blev brugt på slagmarken 4.(Kinesisk) Kniv eller sværd.
DO'JI'ME	Nyresaks , bensaks om livet. JIME-WAZA.
DO'JO	"Stedet, hvor man studerer vejen". Træningssal for BUDO



Træningspensum i kortform

DO'JO-KUN	Etikette-regler for Dojo'en.
DO'ME	At standse
DO'RI	At gribe, at fange.
DO'ZO	"Vær så god"
E	
E'DO	Gammel betegnelse for Tokyo
EM'PI	Albuen. Kaldes også HIJI (oftest)
EM'PI-U'CHI	"Indvendig albue". ATE-Waza
E'RI	Krave, Revers
E'RI-JI'ME	"Kravestrangulering". Stranguleringer, der indsættes ved hjælp af ukes krave eller revers. JIME-WAZA
E'RI-SE'O'I'NA'GE	"Kraveskulderkast". TE-WAZA.
E'TA	Kasteløse, "unævnelige". Laveste sociale klasse i det feudale japanske samfund.
F	
FU'DO	Ubevægelighed, imobilitet. Princip tæt forbundet med JU-princippet. En person, der står fast, og hvis sind og intuition altid er aktivt og vågent, og hvis fysiske stillinger er passivt årvågne, har ingen inert, og kan derfor reagere hurtigt og spontant, modsat en person i bevægelse.
FU'MI	At træde, at trampe.
FUN'DO'SHI	SUMO-brydernes lændeklæde.
G	
GA'E'SHI	Mod-, drejning udad.
GA'I'JI'N	Udlænding
GA'KE	Krogbevægelse, blokering med krog.
GA'RA'MI	Bøje, sno, indvikle
GA'RI	Mejende bevægelse (mod det ben UKE står på).
GE	Lavt
GE'DA'N	Nedadgående, mod lavt niveau.
GE'DA'N-BA'RA'I	Nedadgående parade
GE'RI	=KERI, spark
GI	Træningsbeklædning indenfor BUDO
GI'RI	Skyldigheder, forpligtelser overfor andre.
GI'SHI	En mand af ære, gentleman.
GO	1. styrke 2. fem, 5.
GO-DO	"Styrkens vej". At anvende styrke mod styrke. Modsat



Træningspensum i kortform

GO-NO-SEN	JUDO. Kampinitiativ, hvor modangrebet starter i samme øjeblik, modstanderen begynder sit angreb. Se også SEN-SEN-NO-SEN.
GO'SHI	= KOSHI, hoften.
GO'SHI'N-JU'TSU	"Selvforsvarskunsten", selvforsvarsteknikker
GU'RU'MA	KURUMA. "Hjul".
GY'A'KU	Omvendt, modsat.
GY'A'KU-A'SHI	"Modsatte fod". At paraden udføres med modsatte arm i forhold til forreste fod.
GY'A'KU-JU'JI-JI'ME	"Omvendt krydsstrangulering". Håndfladerne vender væk fra UKE. Se også JUJI-JIME, JIME-WAZA.
GY'A'KU-TSU'KI	"Modsat stød". Stød til modsat side af forreste fod. Se også OI-TSUKI.
H	
HA' DA'KA	Nøgen.
HA'DA'KA-JI'ME	"Nøgen strangulering". Man strangulerer med underarmen og ikke med kraven.
HA'I	Betyder både "ja" og "nej".
HA'JI'ME	"Begynd kampen".
HA'KA'MA	Vidt bukseskjørt, en del af samuraiens hverdagsdragt. Avendes bl.a. i Kendo og Aikido.
HA'KU	Hvid.
HA'NE	Spring.
HA'NE-GO'SHI	"Springende hoftekast", KOSHI-WAZA.
HAN'SHI	Mester. ZEN-stadium, der svarer til 8.dan
HAP'KI'DO	Koreansk selvforsvarssystem, der indeholder elementer fra Karate, Ju-Jitsu, Aikido og Judo.
HAP'PO'NO-KU'ZU'SHI	"Balancebrydning i 8 retninger".
HA'RA	Maven. Livets styrkende sæde.
HA'RA-GA'TA'ME	"Mavelås". KANSETSU-WAZA.
HA'RA'GEI	Kunsten, at udvikle HARA.
HA'RA'I	Fejende bevægelse (mod det ben UKE ikke hviler på).
HA'RA'I-GO'SHI	"Fejende hoftekast". KOSHI-WAZA.
HA'RA'I-TE	Fejende blokeringer med hånden. UKE-WAZA
HA'RA-KI'RI	"Maveopsprætning". Samuraiens rituelle selvmord. Kaldes også SEPPUKU.
HA'SA'MI	Saks, bensaks.
HI'DA'RI	Venstre.
HI'JI	Albue. Kaldes også EMPI
HI'JI-WA'ZA	"Albueteknikker". Ledlåse mod albueleddet.
HI'KI	Træk, trækkende.
HI'KI-TE	"Tilbagetrukket hånd". Betegnelsen for den hånd, der trækkes tilbage, når den anden hånd udfører stød, slag eller parade.



Træningspensum i kortform

	Formålet er at holde kroppen i balance. I de fleste systemer trækkes hånden tilbage lidt over bæltet.
HI'SHI'GE	At brække, at bryde, at smadre.
HI'ZA	Knæet. Kaldes også HITTU
HI'ZA-GU'RU'MA	"Knæhjul". ASHI-WAZA.
HI'ZA-JI'ME	"Knæstrangulering". Bensaks (HASAMI) indsat om ukes hals. JIME-WAZA.
HO'N	Grundlæggende, fundamental.
HO'N-KE'SA-GA'TA'ME	"Grundlæggende skærpholdegreb". OSAE-KOMI-WAZA
I	
I	(Kinesisk) Sind, hensigt.
I'A'I-DO	Kunsten at trække sværdet før kampen begynder.
I'CHI	En, et, 1
I'DO'RI	Siddende.
IP'PON	Et point (fuld scoring).
IP'PON-SE'O'I'NA'GE	"Et-hånds skulderkast". TE-WAZA
I'RI	At gå ind, komme ind
J	
JI'GO-TAI	Selvforsvarstilling med dobbelt skulderbredde mellem fødderne og bøjede knæ. Kan indtages med venstre fod forrest. (HIDARI-JIGO-TAI) eller højre fod forrest (MIGI-JIGO-TAI)
JI'GO-WA'ZA	"Selvforsvarsteknikker".
JI'YU-KU'MI'TE	Fri praktik, træningskamp i Karate. Se RANDORI,
JI'ME	= SHIME, strangulering.
JI'TSU	1. Det samme som JUTSU 2. "Virkeligt" angreb.
JI'U	Svarer til JU.
JI'U-JI'TSU	"Den blide kunst", "Den milde kunst". Se JU-JUTSU.
JO	Stok kortere end 1,5 m. Se også BO
JU	1. Ti, 10 2. Eftergivende, smidig, tilpassende. Skrifttegnet - kan også udtales YAWARA.
JU'DO	"Den milde vej". Kampsystem opfundet af JIGORO KANO. Han fjernede de farligste teknikker fra JU-JUTSU og skabte et system, der kunne bruges til fysisk opdragelse og som sportsgren. JUDO hviler på JU-princippet, dvs. sejr gennem eftergivenhed
JU'DO-KA	JUDO-udøver
JU'I'CHI	Elleve, 11
JU'JI	Kryds, kors
JU'JI-GA'TA'ME	"Krydslås". KATAME-WAZA
JU'JI-JI'ME	"Krydsstranguleringer". Stranguleringer på halskarrene ved hjælp af krydsede hænder, der har fat på hver side af ukes



Træningspensum i kortform

JU'JI-U'KE
JU-JU'TSU

krave. Omfatter NAMI-JUJI-JIME, KATA-JUJI-JIME og GYAKU-JUJI-JIME, JIME-WAZA.

"Krydsparade". UKE-WAZA.

"Den milde kunst". Samurailerne våbenløse kampsystem.

Oprindelsen er ukendt, men optegnelser viser, at der har eksisteret JU-JUTSU-præget kamp tidligt i Japans historie. I feudaltiden fandtes flere forskellige systemer, der dog var så sammenblandede, at det var umuligt at adskille dem fra hinanden. Systemet var ved at uddø ved feudaltidens ophør, men blev i nogen grad bevaret i JUDO- og AIKIDO.

I Danmark blev der udgivet instruktionsbøger allerede i begyndelsen af århundredet, men der fokuseres kun på teknik, det mentale aspekt blev ikke berørt. I Vesten var der i offentlighedens øjne så at sige ingen forskel mellem Judo og Jiu-Jitsu før efter krigen. Judo og Jiu-Jitsu fik for alvor opsving i Danmark under krigen, især fordi forskellige i modstandsbevægelsen dyrkede det. Efter krigen blev adskillelsen af Judo og Jiu-Jitsu mere tydelig.

Tolv, 12.

JU'NI
JU-PRINCIPPET

(Ju No Ri). Princippet om eftergivenhed og smidighed. Skal man besejre en modstander, skal man så vidt muligt undgå at sætte styrke mod styrke. Det er lettest at lade modstanderen angribe, da han derved blottes sig, og man anvender således modstanderens kraft ved sin eftergivenhed. Princippet er fundamentalt i asiatiske kampsystemer, men ret oversat i vestens kampsystemer.

JU'SHI'N
JU'TSU

Tyngdepunkt. Legemets tyngdepunkt ligger i underlivet
Kunst, teknik. Suffix anvendt ved betegnelsen af de Japanske kampsystemer

K

KA
KA'I
KAI'MU'KO

Person. F.eks. KARATE-KA, karateudøver.

= KWAI. Selskab, klub.

"Vær opmærksom". Tegn til, at MOKUSO er slut. YAME kan også anvendes.

KA'MA'E
KA'MI

Stilling, kampstilling.

1. Overkroppen. Kaldes også JOTAI.

2. Papir

3. Guder, dæmoner

KA'MI-GA'RA'MI
KA'MI'ZA

Bensaks om kroppen.

"Gudernes sæde". Ophøjet del af traditionel DOJO til højstgraderede og æresgæster. Kaldes også JOZA

KAN'JI
KA'NO, JI'GO'RO

Kinesisk skrifttegn.

JUDO'ens grundlægger. Dyrkede først Ju-Jutsu og underviste også i dette. Omkring 1882 grundlagde han sin egen skole, KODOKAN og sit eget system, JUDO. Se også JUDO.



Træningspensum i kortform

KA'NO-RYU	KODOKAN-JUDO.
KAN'NU'KI-GA'TA'ME	"Armsnoningshold". Kansetsu-Waza.
KAN'SE'TSU	Led.
KAN'SE'TSU-WA'ZA	Ledteknikker". Kunsten at bøje, strække og vride modstanderens led.
KAN'CHO	Se SAIKO-SHINAN.
KA'RA'MU	At sno, omvinde
KA'RA'TE	"Den tomme hånd". Våbenløst system, der stammer fra Okinawa, hvorfra det blev indført af Gichin Funakoshi i 1922. Karate er således ikke en del af SAMURAIERNES kampsystemer i traditionel forstand. Navnet henviser til, at systemets teknikker udføres uden anvendelse af våben. Teknisk består karate hovedsageligt af UDE-WAZA og KERIWAZA. Teknikkerne er primært offensive og kræver ikke kontakt, d.v.s. greb i modstanderen. Teknikkerne udføres for det meste lineært.
KA'TA	1. Form, øvelsesrække, stiliseret sæt teknikker. 2. Skulder. 3. En side, den ene side.
KA'TA-A'SHI-DO'RI	"Skulder-gribe ben"
KA'TA-GA'TA'ME	"Skulderhold". OSAEKOMI-WAZA
KA'TA-GU'RU'MA	"Skulderhjul". TE-WAZA
KA'TA-HA-JI'ME	"En vinge strangulering". Indsættes bagfra v.h.a. ukes revers. JIME-WAZA.
KA'TA-JU'JI-JIME	"Halv krydsstrangulering". Indsættes forfra, den ene hånd, med undergreb, den anden med overgreb i ukes krave. Se også JUJI-JIME. JIME-WAZA,
KA'TA-TO'RI-NI-KYO	"Den ene side-gribe-håndledsdrejning indad" = albue- og håndledslås. KANSETSU-WAZA
KA'TA'ME	At kontrollere, holde
KA'TA'ME-WA'ZA	Kontrolteknikker.
KA'TA'NA	SAMURAIens lange kampsværd. Se DAI-TO
KA'WA'SHI	Undvigelse, parade
KE'A'GE	1. Opadgående. 2. Spark med strakt ben.
KE'TKO	1. Træning 2. Fingerspidserne presses mod hinanden. Kan anvendes til stik mod sårbare steder. Kaldes også WASHIDE.
KEN	Sværd.
KEN'DO	"Sværdets vej". Sværdkunst som den udøves i dag. Grundlaget er KEN-JUTSU og teknikkerne er hug (KIRI), stød (TSUKI) og parader (KATSUGI). Der lægges stor vægt på øjenkontakt og KIAI. Der lægges større vægt på stil, opførsel og karakterudvikling end på effektivitet.
KEN-JU'TSU	"Sværdets kunst". Kunsten at anvende sværd i kamp. Det vigtigste BU-JUTSU-system for SAMURAIerne.



Træningspensum i kortform

KEN'SEI	=KIAI
KE'RI-WA'ZA	"Sparketeknikker"
KE'SA-GA'TA'ME	"Skærffoldegreb". OSAE-KOMI-WAZA
KI	Mental energi, ånden. KI's sæde er i TANDEN i underlivet. Svarer til det kinesiske C'HI.
KI'A'I	Kampråb, der skal komme ubevidst fra maveregionen (HARA). Har til formål at centrere energien i en eksplosion, når musklerne spændes, f.eks. ved et angreb. Anvendes meget i KARATE og KENDO.
KI'A'I-JU'TSU	Kunsten at anvende KIAI i kamp
KI'ME	Kraftkoncentration i kontaktøjeblikket. Opnås ved at spænde de muskler, der har betydning for en teknik, idet denne udføres.
KIN	Skridtet.
KI'RI	Skære, opsprætte.
KO	1. Rød 2. Lille 3. Gammel 4. Lektion, studium
KO-DAN-SHA	Højt gradueret DAN-bærer, 5.dan eller derover
KO'DO'KAN	"Skolen for studiet af vejen". JIGORO KANO's JUDOskole, grundlagt i 1882. Hovedkvarteret for JUDO i Japan.
KO'HO-U'KE'MI	Baglæns fald. Kaldes også USHIRO-UKEMI
KO'KU'TSU-DA'CHI	Tilbagetrukket forsvarsstilling.
KO'KYU-NA'GE	"20-års teknikken" (AIKIDO). Navnet hentyder til, at det tager 20 år før man mestrer teknikken. Se også USHIRO-TORI-KOKYU-NAGE.
KO'SHI	= GOSHI. Hoften.
KO'SHI-GU'RU'MA	"Hoftehjul". KOSHI-WAZA
KO'SHI-WA'ZA	"Hofteteknikker", hoftekast
KO-SO'TO-GA'RI	"Lille udvendig/ydre mejning". ASHI-WAZA
KO'TE	Underarmen.
KO-U'CHI-GA'RI	"Lille indvendig/indre mejning". ASHI-WAZA
KO-WA'ZA	"Lille teknik". Teknik der kun kræver beskeden kropsbevægelse, i modsætning til O-WAZA.
KU	Ni, 9.
KU'BI	Halsen
KU'MI	"At mødes".
KU'MI-KA'TA	Fundamentalt greb i gi'en. Højre hånd fatter UKE's revers og venstre hånd fatter UKE's gi ved hans albue, idet man fatter med lillefingeren først.
KU'MI'TE	"At møde hænder". Karate kampræning eller fri kamp. Svarer til RANDORI i Judo.
KUNG-FU	(Kinesisk). "Et udført arbejde". Alm. vestlig betegnelse for kinesisk boksning (kinesisk "karate").
KU'RU'MA	= GURUMA. "Hjul".



Træningspensum i kortform

KU'ZU'RE	At bryde, at nedbryde, at ændre
KU'ZU'SHI	Balancebrydning.
KWA'I (koreansk)	= Kai. Selskab, klub.
KYO	Finte, fingeret angreb
KYO-JI'TSU	Kunsten at finte.
KYO'SHI	"Trolldmand". Lærer i de grundlæggende mentale færdigheder. ZEN-stadium, der svarer til 6.- 8.dan. Svarer til akademisk doktorgrad.
KYU	1. Elevgrader i Budo. Kaldes også MUDANSHA ("Ikke gradueret"). Antallet af kyu-grader varierer i de forskellige systemer.
KYU-DO	2. japansk bue. 2, 3 meter lang Japansk bueskydning.
M	
MA	Direkte, absolut, nøjagtig.
MA'E	Forlæns, forfra.
MA'E-A'SHI-GE'RI	MAE-GERI, hvor der sparkes med forreste ben, modsat USHIRO ASHI-GERI. KERI-WAZA.
MA'E-GE'RI	Frontspark. KERI-WAZA
MA'E-SU'TE'MI-WA'ZA	Liggende kast. UKE kastes bagover.
MA-KI	Rulle, sammenrullet genstand.
MA'KI-TO'MO'E	"Rulle-cirke". MAE-SUTEMI-WAZA.
MA'KU'RA-KE'SA-GA'TA'ME	"Pudeskærfholdegreb". OSAEKOMI-WAZA.
MA'TA	Øverste del af lårets inderside.
MA'TA-KA'MA'E	Stående stilling, langt nede i knæ med bagen skubbet frem
MA'TE	"Vent".
MA'WA'RI	"At dreje rundt".
MA'WA'SHI	Cirke.
MA'WA'SHI-GE'RI	Cirkelspark. KERI-WAZA.
ME'T'JIN	=SENSEI.
MI'GI	Højre.
MO'KU'SO	Meditation med det formål at opnå MU-SHIN. Man skal ikke tænke på noget bestemt, men lade bevidstheden strømme frit uden at fæstne sig ved de tanker, der kommer.
MO'MO	Låret
MON'TEI	Discipel, elev.
MO'RO'TE	Med begge hænder, to hænder. Kaldes også RYU-TE.
MO'RO'TE-SE'O'I'N'AGE	"To hånds skulderkast". TE-WAZA.
MU	Tomheden, intetheden eller passiviteten. Hovedprincippet i ZEN. Se også MU-SHIN.
MU-DAN'SHA	"Ikke gradueret" elev, KYUgrad,
MU'NEN	"Ikke-tanke" MU-SHIN.
MU'SA'SHI, MI'YA'MO'TO	(1584-1645). Japans berømteste fægtemester der fægtede med de to sværd samtidig. Hans store værk om strategi "De



Træningspensum i kortform

MU-SHIN

fem ringes bog" er p.t. ret efterspurgt i erhvervslivet.
"Ikke-vidende". Sinds tilstand, hvor overflødige tanker ikke hæmmer den spontane udfoldelse. Sindstilstand fri for distraktion, det endelige mål er ZEN.

MYO'JO

= Tanden. Underlivet.

N

NA'GA'SHI

Feje bort.

NA'GA'SHI-U'KE

Fejende parade, vifteparade. UKE-WAZA

NA'GE

1. Kast, at kaste

2. Den der udfører en teknik i en teknisk forklaring.

NA'GE-NO-KA'TA

Judo-kata med 15 forskellige kast.

NA'GE-WA'ZA

"Kasteteknikker".

NA'MI-A'SHI

= AYUMI-ASHI, almindelig gang.

NA'MI-JU'JI-JI'ME

JUJI-JIME, hvor håndfladerne på TORI's krydsede arme vender mod UKE

NA' NA'ME

Diagonal retning

NE

At ligge ned.

NE-WA'ZA

"Jordkunsten". Gulvkamp teknikker

NI

To, 2.

NI'HON

1. Nippon, Japan. Den opgående sols land.

2. To, 2.

NI-KYO

"Anden form" (AIKIDO). Håndledsdrejning indad.

NIN'JA

Udøver af NIN-JUTSU.

NIN-JU'TSU

"Usynlighedens kunst". System til uddannelse af sabotører, spioner og snigmordere i det feudale Japan. Hemmeligholdelsen af de forskellige skolers teknikker var meget streng. Ninja'er var ikke bundet af Samuraien's æreskodeks og var derfor foragtet og frygtet.

NO

Genitiv, Betegner ejendomsforhold. Svarer til det engelske "of".

NUN'CHA'KU

Kort træplejl. Slagene foretages i cirkler og rettes mod modstanderens sårbare punkter.

O

O

Stor.

O'BI

Bælte.

O'BI-O'TO'SHI

Bælte-styrt". TE-WAZA.

OESH

(karate). Hilsen eller tegn til, at man har forstået.

O-GO'SHI

"Stort hoftekast". KOSHI-WAZA.

O'I-TSU'KI

Stød til sammen side som forreste ben. Modsat GYAKU-TSUKI

O'KI'I

Stor. Kaldes også O

O'KU'RI

Glidende.



Træningspensum i kortform

O'KU'RI-A'SHI	= TSUGI-ASHI.
O'KU'RI-A'SHI-BA'RA'I	"Fejende/glidende benkast", ASHI-WAZA.
O'KU'RI-E'RI-JI'ME	"Glidende kravestrangulering". Indsat bagfra vha. hænder og underarme. JIME-WAZA.
O'MO'TE	Ydersiden.
O'RI	At bryde.
O'SA'E'KO'MI	1. At holde, at fastholde. 2. "Holdegreb indsat", kamlederråb i JUDO
O'SA'E'KO'MI-WA'ZA	"Holdeteknikker". Liggende kontrolteknikker i JUDO
O'SA'ERU	At holde.
O-SEN'SEI	Ældre instruktør, der har uddannet mange andre instruktører
O'SHI	At skubbe.
O'SO'I	Langsom.
O-SO'TO-GA'RI	"Stor ydre/udvendig mejning". ASHI-WAZA
O-SO'TO-GU'RU'MA	"Stor ydre/udvendig hjul". ASHI-WAZA
O'SU	At skubbe.
O'TO'SHI	Styrt, fals, skubbe nedad.
O-UC'HI-GA'RI	"Stor indre/indvendig mejning". ASHI-WAZA.
O-WA'ZA	"Stor teknik". Teknik, der kræver stor kropsbevægelse, modsat KO-WAZA.
R	
RAN'DO'RI	Fri praktik, træningskamp, hvor intet er aftalt. Svarer til JIYU-KUMITE i Karate.
REI	Buk, hilsen, tegn til at hilse.
REN'RA'KU	Forbindelse, teknik.
REN'RA'KU-WA'ZA	Kombinationsteknik.
REN'SHI	Seniorekspert. Lærer i teknik. Zenstadium, der svarer til 4.-5.dan.
REN'SHU	Træning, at træne.
RIKEN	Omvendt kno. Se URA.
RI'TSU'REI	Stående buk, tegn til stående hilsen. Kaldes også TACHI-REI.
RO'KU	Seks, 6.
RO'NIN	"Bølgemand". Herreløs samurai.
RYO	Begge.
RYO-A'SHI-DO'RI	"Gribe begge ben"
RYO-TE	Med begge hænder, begge hænder.
RYO-TE-JI'ME	"Strangulering med begge hænder". Udføres med håndkanterne mod UKE's halskar.
RYU	Skole. System eller metode, der har dannet en skole i BUDO.
RYU-GI	Systemet der dyrkes i en skole eller dojo.
S	
SA'TKA-TA'N'DE'N	Underlivet. Kaldes også SHITA-HARA eller MYOJO.



Træningspensum i kortform

SA'TKO

SA'TKO- SHIN'NAN

SA'KE

SA'MU'RA'I

SAN

SA'SA'E-TSU'RI'KO'MI

A'SHI

SA'SA'I

SA'YO'NA'RA

SE'TRYO'KU-ZENYO

SE'TZA

SEM'PA'I

SEN

SEN'SE'I

SEN'SE'I-NI-RE'I

SEN-SEN-NO-SEN

SE'O'I

SE'O'I-NA'GE

SE'O'I-O'TO'SHI

SEP'PU'KU

SHI

SHI'HAN

SHI'HO

SHI'HO-GATAME

SHI'KI

SHI'ME

SHI'ME-WA'ZA

SHI'N

SHI'NDEN

SHI'N'TA'I

Sjælens og livets centrum.

Højeste, største, maksimale.

"Chefstormesteren". Grundlæggeren af et system. Kaldes også KANCHO.

Japansk risbrændevin.

"Ledsager". Kriger, ridder, soldat. Japansk lavadelsmand i feudaltiden. Samuraiklassen (krigeradelen) var fritaget for skat og havde ret til at bære to sværd (DAI-TO). Samuarierne tjenestegjorde hos forskellige feudalherrer, hvis de ikke var RONIN. Samuraiernes kampsystemer er grundlaget for Budo. Samuraiklassen blev opløst i 1876.

Tre, 3.

"Løftende trækkende blokering af foden". ASHI-WAZA

Blokere, støtte opad.

"Farvel".

"Maksimalt resultat med et minimum forbrug af energi". Et af principperne i JUDO formuleret af JIGORO KANO

Knæsiddende stilling. Anvendes som hvilestilling i korte perioder og til ZAREI (siddende hilsen).

"Ældre broder". Seniorelev under 2.dan. En 2.dan tiltales DAI-SEMPAI.

Initiativ.

Lærer, instruktør. Betegnelsen anvendes indenfor alle BUDOsystemer.

Tegn til buk for instruktøren.

"Initiativ over initiativ". Højeste initiativ. Indsættelsen af et angreb mod modstanderen, inden han selv når at begynde et angreb.

At bære på ryggen.

Skulderkast. Omfatter IPPON,- MOROTE- og ERI-SEOI-NAGE. TE-WAZA.

"Skulderstyrt". TE-WAZA.

= HARA-KIRI

1. SAMURAI

2. Fire, 4.

Mester, professor. (6.-10.dan).

Fire hjørner.

Kontrol over kroppen fra fire retninger. OSAE-KOMI-WAZA.

Stil, ceremoni.

= JIME. Strangulering.

Stranguleringsteknikker.

Kroppen

Alter. SHINTO miniatuuretempel i traditionel DOJO

1. Kroppen.

2. Bevægelse i lige linier, modsat TAI-SABAKI.



Træningspensum i kortform

SHI'N'TO	1."Gudernes Vej". National japansk religion baseret på dyrkelse af forfædre. 2. Rystelse, chok.
SHI'TE	= TORI. Den der udfører en teknik
SHI'ZEN	Naturlig.
SHI'ZEN-HON-TAI	Grundlæggende naturlig position. Fødderne i en skulderbreddes afstand.
SHI'ZEN'TAI	Naturlig position. SHIZEN-HON-TAI, MIGI-SHIZENTAI (med højre fod forrest) eller HIDARI-SHIZENTAI (med venstre fod forrest).
SHO'GU'N	Egentlig "øverste barbartilintetgører". Øverste feltherre, hærens øverstkommanderende. Indehaver af den militære og politiske magt i Japans feudaltid. SHOGUNatet blev oprettet i 1603 og gik i arv i TOKUGAWA-slægten. Indtil 1867 var SHOGUNen Japans egentlige magthaver.
SHU'RI'KEN	NINJA kastekniv. Findes i forskellige former
SHU'TO	Håndkanten.
SHU'TO-U'KE	Indvendig parade med håndkanten
SHU'YO	Selvdisciplin.
SO'DE	Ærme
SO'DE-TSU'RI-KO'MI-GO'SHI	Variation af TSURI-KOMI-GOSHI, hvor TORI tager fat i ærmerne.
SO'KU'HO-U'KE'MI	Sidefald. Kaldes også YOKO-UKEMI.
SO'RE'MA'DE	Stands, stop.
SO'TO	Udvendig, ydre, yderside.
SO'TO-BA'RA'I	"Fejende udvendig parade". UKE-WAZA.
SO'TO-U'KE	Udvendig parade.
SU'KA'SHI	Undvigende bevægelse i forhold til modstanderens angreb
SU'KU'I	1. Øsende bevægelse. 2. Åbning.
SU'KU'I-NA'GE	Øksekast. Se AIKI-OTOSHI.
SU'MO	Professionel. japansk sværvægtsbrydning
SU'MO-TO'RI	SUMO-bryder.
SU'TE'MI	Kaste væk.
SU'TE'MI-WA'ZA	Liggende kast. Omfatter MAE-SUTEMI-WAZA og YOKO-SUTEMI-WAZA
SU'WA'RU	Jeg sætter mig ned
SU'WA'RE	"Sid ned"
T	
TA'CHI	= DACHI. At stå, stilling
TA'CHI-WA'ZA	Stående teknikker.
TAE-KWON-DO	Koreansk Karate. Importeret fra Kina og Japan.



Træningspensum i kortform

TAI	1. Kroppen 2. Stor
TAI-O'TO'SHI	"Kropssturt". TE-WAZA
TAI-SA'BA'KI	"Kropsdrejning"
TAI'SO	Opvarmningsøvelser.
TANDEN	Kroppens tyngdepunkt, 3-4 cm. under navlen inde i kroppen. Sæde for KI.
TA'N'DO'KU-RE'N'SHU	Solotræning.
TA'NI	Dal.
TA'NI-O'TO'SHI	"Dalsturt". YOKO-SUTEMI-WAZA.
TA'TA'MI	Gulvmåtte i DOJO eller i japansk hus
TA'WA'RA	Risballe
TA'WA'RA-GA'E'SHI	"Risballekast". MAE-SUTEMI-WAZA
TE	1. Hånd 2. Karate-skole (RYU). Anvendes til at betegne et Karate-system
TE-S'E'O'I	"Hånd på ryggen". TE-WAZA.
TE-JI'ME	Strangleringer indsat med hænder og underarme
TE'KU'BI	Håndledet.
TE'KU'BI-WA'ZA	Håndledslåse.
TE-WA'ZA	Håndteknikker, håndkast.
TO'KU'GA'WA PERIODEN	(1600-1867). Opkaldt efter den i perioden herskende familie. Begyndte da Tokugawa Leyasu efter at have overvundet de andre klaner i 1603 lod sig udnævne til SHOGUN. I perioden blomstrede de japanske kampsystemer og nåede deres tekniske højdepunkt. I 1867 trak den sidste SHOGUN sig tilbage og de store reformer, bl.a. ophævelse af SAMURAI-klassens privilegier begyndte.
TO'MO'E	Cirkel.
TO'MO'E-NA'GE	"Cirkelkast". MAE-SUTEMI-WAZA.
TO'RI	1. Den der udfører en teknik. 2. At gribe, at holde i hænderne (DORI).
TSU'GI	Den ene efter den anden.
TSU'GI-A'SHI	"Fod følger fod", chasségang. Kaldes også OKURIASHI, modsat AYUMI-ASHI.
TSU'KI	Stød, at støde direkte med næven
TSU'KI-WA'ZA	Stødteknikker.
TSU'KU'RI	Forberedelse til kast. Omfatter TSURIKOMI og KUZUSHI
TSU'RI	At fiske, at hejse.
TSU'RI'KO'MI	"At fiske". Den løftende, trækkende bevægelse, der anvendes til KUZUSHI. Bevægelsens retning afhænger af kastets art.
TSU'RI'KO'MI-GO'SHI	"Løftende, trækkende hoftekast" KOSHI-WAZA.



Træningspensum i kortform

U

UC'HI	1. Bevægelse udefra og indefter. 2. Indvendig.
UC'HI'KO'MI	Gentagne indgange uden at kaste
UC'HI-MA'TA	Inderlårskast". KOSHI-WAZA.
UC'HI-U'KE	Indvendig parade.
U'DE	Arm, armen.
U'DE-GA'RA'MI	Armsnoninger. Låse mod Ukes bøjede arm.
U'DE-GA'TA'ME	Armhold. KATAME-WAZA.
U'DE-HI'SHI'GI	Armstræklåse. Låse mod Ukes strakte arm.
U'DE-HI'SHI'GI- JU'JI-GA'TA'ME	"Krydsarmstræklås". KANSETSU-WAZA.
U'DE-WA'ZA	Armteknikker. Slag, stik og stød med hånden eller albue.
U'KE	1. Træningspartner. Den teknikken udføres på. 2. Parade, blokering.
U'KE'MI	Faldteknikker. Omfatter baglæns fald. KOHO-UKEMI (USHIRO UKEMI), sidefald. SOKUHO-UKEMI (YOKO-U KEMI) forlæns fald. ZENPO-UKEMI (MAE-UKEMI) og forlæns rullefald; ZENPO-KAITEN-UKEMI = UKE. Træningspartner.
U'KE'TE	Parader, blokeringer.
U'KE-WA'ZA	Glidende / flydende.
U'KI	"Flydende hoftekast". KOSHI-WAZA.
U'KI-GO'SHI	"Flydende styrt". TE-WAZA.
U'KI-O'TO'SHI	Baglæns. modsat, inderside, indenfor.
U'RA	Omvendt kno. Kaldes også RIKEN.
U'RA-KEN	"Baglæns kast". MAE-SUTEMI-WAZA.
U'RA-NA'GE	Baglæns, bagud.
U'SHI'RO	Frontspark med bagerste ben.
U'SHI'RO-A'SHI-GE'RI	Baglæns skærpholdegreb. TORI's krop vender modsat af.
U'SHI'RO-KE'SA-GA'TA'ME	HON-KESA-GATAME. OSAEKOMI-WAZA.
U'SHI'RO-MA'WA'SHI-GE'RI	"Baglæns cirkelspark. KERI-WAZA.
U'SHI'RO-O-GO'SHI	"Baglæns stor hofte". KOSHI-WAZA.
U'SHI'RO-TO'RI- KO'KYU-NA'GE	"20 års teknikken med omvendt greb". NAGE-WAZA
U'WA'GI.	Træningsdragtens jakke. GI-jakke.

W

WA	1. Harmoni, koordination. 2. Cirkulær
WA'KA'RE	At skille, adskille
WA'KI	Siden af kroppen, armhulen.
WA'KI-GA'TA'ME	"Sidelås", "Armhulelås". KANSETSU-WAZA.
WA'KI-O'TO'SHI	"Sidestyrt", "Armhulestyrt
WA'ZA	Teknik, øvelse



Træningspensum i kortform

WU-SHU	Betegnelsen for de kinesiske kampsystemer. Svarer til det japanske BUDO.
Y	
YA'KU'SO'KU-GE'I'KO	Forudtaftalt træning. I modsætning til RANDORI ydes der ikke modstand.
YA'ME	Stands, stop.
YA'WA'RA	Smidig, mild, eftergivende. Se JU.
YO'KE'RU	Undvigelse til siden.
YO'KO	1. Sidelæns, til siden. 2. Siden af kroppen
YO'KO-GE'RI-KE'KO'MI	Sidespark KERI-WAZA.
YO'KO-GU'RU'MA	Sidehjul. YOKO-SUTEMI-WAZA
YO'KO-O'TO'SHI	"Sidedyrt". YOKO-SUTEMI-WAZA
YO'KO-SHI'HO-GA'TA'ME	"Kontrol over kroppen fra siden". OSAEKOMI-WAZA.
YO'KO-SU'TE'MI-WA'ZA	Gruppen af liggende kast, hvor man kaster sig på siden og trækker modstanderen med ned.
YO'KO-WA'KA'RE	"Sideadskillelse". YOKO-SUTEMI-WAZA.
YU-DA'N'SHA	Dan-bærer, instruktør.
Z	
ZAN'SHIN	"Et vågent sind". Udtryk fra klassisk Budo, der henviser til, at årvågenhed og opmærksomhed på, hvad der sker i omgivelserne, er en forudsætning for ikke at blive overrasket af en modstander.
ZA-REI	Tegn til hilsen ved knæsiddende buk
ZA'ZEN	Knæsiddende meditationsstilling (ZEIZA).
ZEI'ZA	Knæsiddende stilling.
ZEN	En af de tre store buddhistiske sekter i Japan. Zen var for krigere, aristokrater og lærde. Et filosofisk system uden skrifter, der er den japanske tolkning af buddhismen. ZEN's hovedformål er at give en intuitiv forståelse (erkendelse) af tingene i livet (universet) genne streng selvdisciplin og meditation (MOKUSU). Selvdisciplinen opnås gennem praktisk træning af f.eks. et BUDO-system. En person der har en grad indenfor BUDO, har automatisk samme grad indenfor ZEN. Alle ZEN-veje skal praktiseres og kan ikke læres gennem bøger. Alle praktiske øvelser er hårde og strengt etikbundne. Man søger at opnå den perfekte tekniske færdighed og den mentale udvikling, som den perfekte tekniske færdighed giver samt den mentale frigørelse fra hæmninger. BUDO er således en vej til teknisk perfektion og mental frigørelse. Meditation har til formål at bringe sindet i en tilstand af ikke-viden (MU-SHIN) og personen handler



Træningspensum i kortform

ZEN'PO
ZEN'PO-U'KE'MI
ZEN'PO-KA'I'TEN-U'KE'MI
ZU'BON

spontant, uden den forsinkelse fornuftstanker ville give. Man udtrykker det ved at sige at sindet skal gøres spejlblankt så alle tanker bortreflekteres fra dets overflade.

= MAE. Forlæns.

Forlæns fald.

Forlæns rullefald.

Træningsdragtens bukser. GI-bukser. (betyder egtl. "bukser")