



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 benlås.	
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.	(= HIII)
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		<Benkast>
HASAMI	Løftende- trækkende fejning af foden.	
HASAMI-GAESHI	Saks, bensaks.	
HAYAI	Se KUGI-NUKI.	<Benkast>
HENKA	Hurtig.	
HESO	Variation, ændring af grundteknik.	
HIDARI	Navle.	
HIHO	Venstre.	
HIJI	Hemmelig metode.	
HIJI-WASA	Albue.	(= EMPI)
HIKI	Albueteknikker.	
HIKI-KOMI-GAESHI	Træk, trækkende.	
HIKI-OTSOHI	Indtræknings kast.	<Liggende kast>
HINERI	Trækkende styrt.	<Håndkast>
HIRA	Vridning, drejning indad.	
HIRATE	Fladt, enkelt, almimdelig.	
HISHIGE	Håndfladen af den åbne hånd.	
HITAI	At brække, bryde, smadre.	
HIZA	Panden.	
HIZA-BU	Knæ.	(= HITTUI)
HIZA-GURUMA	Knæskal.	
HIZA-JIME	Knæhjul.	<Benkast>
HIZO	Knæstrangulering.	
HO	Milt.	
HON	Måde, regel.	(= PO)
HONBU	Grundlæggende (m.h.t. teknik).	
HON-KESA-GATAME	Hovedskole.	
	Grundlæggende skærpholdegreb.	
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.	
KATA	- Øvelses række. - 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.	
KO	- Lille.	
	- 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.	
KUGI-NUKI	Krabbesaks.	<Benkast>
		<= HASAMI-GAESHI>
		<= KAMI-WASA>
		<= KANI-HASAMI>
KUKI-NAGE	Luftkast.	<Håndkast>
	(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.	
MI	Krop (= SHIN) (= TAI) (= SHINTAI) (= KARADA)	
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 natulig 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.	<Håndkast>
	(=MA-USHIRO-TE-WASA)	(= 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	Skridd(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	Hånddryg-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	Sidéfald.	
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 tær.	
ZENPO	Forlæns.	(= MAE)
ZUBON	Bukser.	



JUDO NAGE-WASA

Judo kaste-teknikker.

TACHI-WASA

Stående teknikker.

TE-WASA

ERI-SEOI-NAGE
 HIKI-OTSOHI
 IPPON-SEOI-NAGE
 KAKATO-GAESHI
 KATA-GURUMA
 KUCHIKI-TAOSHI
 MORO-TE-GARI
 MORO-TE-SEOI-NAGE
 OBI-OTOSHI
 SEOI-OTOSHI
 SOTO-MAKIKOMI
 SUKUI-NAGE
 SUMI-OTOSHI
 TAI-OTOSHI
 TAMA-GURUMA
 UCHI-MAKIKOMI
 UKI-OTOSHI

Håndkast.

Krave-skulder kast.
 Trækkende styrt.
 Et-hånds skulderkast.
 Hæl-væltning.
 Skulderhjul.
 Dødt træstyrt.
 To hånds mejning.
 To hånds skulderkast.
 Bælte-styrt.
 Skulder styrt.
 Ydre snonings kast.
 Øsekast
 Hjørnestyrt.
 Kropsstyrt.
 Kuglehjul.
 Indre snokast.
 Flydende styrt.

KOSHI-WASA

HANE-GOSHI
 HANE-MAKIKOMI
 HARAI-GOSHI
 KOSHI-GURUMA
 KO-TSURI-GOSHI
 KUBI-NAGE
 O-GOSHI
 O-TSURI-GOSHI
 SHANGAI
 SODE-TSURIKOMI-GOSHI
 TSURIKOMI-GOSHI
 UCHI-MATA
 USHIRO-GOSHI
 UTSURI-GOSHI
 UKI-GOSHI

Hoftekast.

Springkast.
 Springende snogkast.
 Fejende hoftekast.
 Hofte-hjul.
 Lille løftende hofte.
 Halskast. Kaldes også "krigskast".
 Stort hoftekast.
 Stort løftende hoftekast.
 Kaldet "japansk tango".
 Løftende, trækkende ærme hoftekast.
 Løftende, trækkende hoftekast.
 Indelårskast.
 Bagvendt hoftekast.
 Skiftende hoftekast.
 Flydende hoftekast.

ASHI-WASA

ASHI-GAKE
 ASHI-GURUMA
 DE-ASHI-BARAI
 HARAI-TSURIKOMI-ASHI
 HIZA-GURUMA
 KUGI-NUKI
 KO-HO-SOTO-GARI
 KO-SOTO-BARAI
 KO-SOTO-GAKE
 KO-SOTO-GARI
 O-SOTO-GAKE
 O-SOTO-GARI

Benkast.

Benkrog.
 Benhjul.
 Fejning af fremflyttet fod.
 Løftende- trækkende fejning af foden.
 Knæhjul.
 Krabbesaks.
 Baglæns ydre fejning.
 Lille ydre fejning.
 Lille ydre krog.
 Lille ydre mejning.
 Stor ydre krog.
 Stor ydre mejning.



O-SOTO-GURUMA
 O-SOTO-MAKI-KOMI
 O-SOTO-OTOSHI
 O-UCHI-BARAI
 O-UCHI-GARI
 SASAE-TSURIKOMI-ASHI
 SODE-O-SOTO-GARI
 YAMA-ARASHI

Stort ydre hjul.
 Stort ydre snokast.
 Stort ydre styrt.
 Stor indre fejning.
 Stor indre mejning.
 Løftende trækkende blokering af foden.
 Stor ydre mejning med ærmet.
 Bjergstorm.

SUTEMI-WASA

Liggende kast.

YOKO-SUTEMI-WASA

NO-WAKI
 TANI-OTOSHI
 UKI-WAZA
 YOKO-GAKE
 YOKO-GURUMA
 YOKO-OTOSHI
 YOKO-WAKARE

Sideliggende kast.

Mark fald.
 Dal-styrt.
 Flydende teknik.
 Sidekrog.
 Sidehjul.
 Sidestyrt.
 Sideadsillelse.

MA-SUTEMI-WASA

HIKI-KOMI-GAESHI
 SUMI-GAESHI
 TAWARA-GAESHI
 TOMOE-NAGE
 URA-NAGE

Bagudliggende kast.

Indtræknings kast.
 Hjørnekast.
 Risballe kast.
 Cirkel kast, 'flyvende japaner'.
 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.