

Kalix Jujutsu Klubb
2008

Japansk ordlista

Sammanställd av Fredrik Malmström

Räkneord

1	Ichi
2	Ni
3	San
4	Shi, yon
5	Go
6	Roku
7	Shichi, nana
8	Hachi
9	Kyu
10	Ju
11	Ju ichi
12	Ju ni
13	Ju san
14	Ju shi
15	Ju go
16	Ju roku
17	Ju shichi
18	Ju hachi
19	Ju kyu
20	Ni ju
21	Ni ju ichi
30	San ju
31	San ju ichi
40	Shi ju
50	Go ju
60	Roku ju
70	Shichi ju
80	Hachi ju
90	Kyu ju
100	Hyaku

A

Age	(Lyfta) uppåt
Age-uke	Uppåtgående blockering med armen
Age-zuki	Uppåtgående slag (först rakt)
Ago	Haka
Ahi-Gatame-Jime	Halslås med arm och ben
Ai	Harmoni
Ai hanmi	Ställning med samma fot och hand fram (se <i>Gyaku-hanmi</i>)
Aikido	Vägen till harmoni med den universella kraften
Aite	Motståndare, träningskompis (eg hålla ihop handflatorna)
Akai	Röd
Ao	Blå
Arigato	Tack
Arigato gozaimashita	Tack så mycket (se <i>Domo arigato</i>)
Ase	Svett
Ashi	Fot, ben, vrist
Ashikubi	Vrist
Ashi barai	Fotsvep
Ashi garami	Låsta ben
Ashi gatame	Armlås med hjälp av benet
Ashi guruma	Rullning över benet
Ashi-waza	Fotsvep
Ashi yubi	Tå
Asoko	Där borta
Atama	Huvud
Ate	Slå
Atemi	Slag, stöt, spark mot kroppen
Ate-waza	Genomträngande teknik
Atodo	Efter
Atosumi	Bakre hörnet
Atto	Bakåt
Ayumi	Vanlig gång
Ayume ashi	Alternierande steg, som steg i <i>ikkkyo</i>

B

Bando	Bälte, (se <i>Beruto, Obi</i>)
Barai	Svepa, svepning (se <i>Harai</i>)
Batto	Dra svärdet, <i>iai</i>
Benkyo	Inläarning
Beruto	Bälte (se <i>Bando, Obi</i>)
Bo	Stav (ca 180 cm)
Boken	Äventyr
Bokken	Träningssvärd i trä
Bokuto	Se <i>Bokken</i>

Boshi	Svärdsspetsens mönster
Bu	Kamp, strid
Budo	Kampens väg
Bugei	Kampkonst
Bujin	Krigsman, krigare
Buki	Vapen
Bukoru	Svärdsfodral i tyg
Bushi	Krigare
Bushido	Krigarens väg, Samurajernas hederskodex

C

Cha	Brun
Chado	Teceremoni
Chiburi	Avskakning av blod från svärdet
Chigau	Annorlunda, annan
Chikai	Nästan
Chikara	Kraft
Chikaku	Nära
Cho	Tarm
Chokkaku	Räta vinklar
Choku	Rak
Choku-zuki	Rakt slag
Chu	Mitten
Chudan	Bröst-/magtrakten (eg mittre)
Chudan-choku-zuki	Rakt slag mot <i>Chudan</i>
Chudan-no-kamae	Gardställning med svärdet vid <i>Chudan</i>
Chudan-mae-geri	Frontspark mot <i>Chudan</i>
Chudan-soto-uke	Blockering med handkanten vid attack mot <i>Chudan</i>
Chugaeri	Volt, voltfall
Chui	Anmärkning
Chushin	Center, mitt
Chusoku	Fotens trampdyna

D

Dachi	Benställning
Damasu	Lura
Dame	Fel, dåligt
Dan	Grad (svart bälte)
Dai	Stor, nummer, ordningstal
Daikatana	Det långa svärdet
Dai sharin	Stort hjul, hjulning
Daisho	Svärdspår (<i>Katana</i> och <i>Wakizashi</i>)
Dan-zuki	Mer än ett slag med samma arm
De	Att gå framåt, föra framåt

De-ashi-barai	Fotsvep framåt
Deshi	Elev
Do	Väg
Dojo	Plats där stridskonsten <i>Budo</i> utövas
Dojo kun	Dojoetikett, dojoprincip
Domo arigato	Tack så mycket (se <i>Arigato gozaimashita</i>)
Dori	Grepp, fattning (se <i>Mochi</i>)
Doshu	Vägherre (en budoarts överhuvud)
Dozo	Var så god

E

Eguru	Urholka
Embu	Demonstration, uppvisning
Empi	Armbåge
Empi-uchi	Armbågsteknik inåt i båge, inifrån utåt
En	Cirkel (uttalas yen)
Eri	Krage

F

Fuchi	Gördel på svärdsfästet vid <i>Tsuba</i>
Fudo	Stabil, orörlig
Fudo-dachi	Inrotad benställning (fötterna parallella)
Fudoshin	Orubbligt sinne
Fukuro	Svärdväska
Fumikomi	Stampa framåt, kliva in mot
Furi	Sving
Furi-tsuki	Svingslag
Fuse-mi	Försvarsteknik, att ducka ned mot golvet
Fusen gachi	(Tävlingsuttryck) Vinst genom walk-over
Fusuma	Skjutdörr

G

Gaeshi	Svep, vända runt, motangrepp (se <i>Kaeshi</i>)
Gaijin	Utlänning, västerlänning
Gai kotu	Skelett
Gake	Klippa, krok, hake
Gakkou	Skola
Gakusai	Student, elev
Ganmen	Ansikte
Ganseki	Stor sten
Garami	Behålla, flätning
Gari	Svepande rörelse, skära, meja
Gatami	Hålla fast, fasthållning
Ge	Motsatta sidan av <i>Kamiza</i> i <i>dojon</i>

Gedan	Nedre delen av kroppen (underlivet)
Gedan-barai	Blockering vid attack mot <i>Gedan</i>
Gedan-choku-zuki	Rakt slag mot <i>Gedan</i>
Gedan-kekomi	Genombrytande spark mot <i>Gedan</i>
Gedan-zuki	Slag mot <i>Gedan</i>
Gedan-uke	Blockering nedåt
Genki	Hälsa ("må bra")
Geiko	Övning (se <i>Keiko</i>)
Gendaito	Svärd tillverkat efter 1868
Getsuyobi	Måndag
Gi	Dräkt
Giri	Skära, hugga – även Plikt, pliktkänsla
Gomen nasai	Ursäkta mig
Goshi	Höft
Gunto	Katana använd av japanska officerare och underofficerare under 1900-talet. Ofta massproducerad och av undermålig kvalitet.
Guruma	Hjul (se <i>Kuruma</i>)
Gyaku	Motsats, kontrast
Gyaku-hanmi	Se <i>Ai hanmi</i>
Gyaku-kesa-giri	Diagonalt uppåtgående hugg
Gyaku-zuki	Omvänt slag – t ex vänster arm med höger ben framåt

H

Ha	Egg, tand
Habaki	Metall"krage" vid klingans bas, ofta av mässing
Hachiji-dachi	Avstånd höftbredd + 45 ⁰ vinkel på fötterna
Hadaka	Naken
Hadaka-jime	Halslås bakifrån med underarmarna
Hai	Ja, även Grå, Lunga
Haishu	Baksidan av handen
Haishu-uchi	Slag med <i>Haishu</i>
Haishu-uke	Blockering med <i>Haishu</i>
Haisoku	Ovansidan av foten (vristen)
Haito	Området mellan pekfingrets kant och tummen
Haito-uchi	Slag med <i>Haito</i>
Hajime	Begynna/starta
Hakama	Vida byxor, används i bl a <i>Aikido</i>
Hammi	Ställning med en fot fram och den bakre något vriden
Han	Halv
Hana	Näsa
Hane	Springa, hoppa, vinge, fjäder
Hane goshi	Höftkast med in hopp
Hanbo	Kort stav (ca 90cm – en halv <i>Bo</i>)

Hangetsu-dachi	Benställning med knäna inåtriktade
Hangetsu kata	En formell övning med tyngdpunkten lagd på <i>Hangetsu-dachi</i>
Hanmi	Färdigställning med höfterna 45 ^o framåt
Hanshi	Mästare, den högsta <i>Shogo</i>
Hansoku-make	Diskvalificering
Hantai	Tvärtom
Hantei	Begäran om domslut
Hanten	Vrida 90 ^o
Hamon	Den vanligtvis vågiga härdningslinjen utmed eggen. På billiga replikor är den vanligen etsad eller ditslipad.
Hara	Buk
Harai	Parera, styra undan
Harai goshi	Svepande höftkast
Harai tsuru komi ashi	Svepande fotkast med lyft och drag
Hara kiri	"Skära buken" (se <i>Seppuku</i>)
Hasami	Sax
Hasi	Ätpinne, pinne
Hasso no kamae	Svärdsposition med svärdet på ena axeln med eggen mot motståndaren
Hayaku	Snabb, hastig
Hazumi	Rörelseenergi, kraft (se <i>Ikioi</i>)
Heiko	Parallell
Heiko-dachi	Avstånd höftbredd + fötterna riktade rakt fram
Heisoku-dachi	Fötterna ihop, riktade framåt
Hetta	Oskicklig, dålig
Hidari	Vänster
Hihu	Hud
Hiji	Armbåge
Hiji-ate	Genombrytande armbågsteknik
Hiji-uchi	(se <i>Empi-uchi</i>)
Hik-kakeru	Kroka fast
Hiki	Drag
Hikimi	Försvarsteknik, att dra in magen
Hiki-otoshi	Fällning genom att dra motståndaren intill sig
Hiki ta oshi	Neddragande teknik
Hiki-wake	Oavgjort
Hineri	Vrida
Hingurai	Utseende
Himo	Tråd, snöre
Hira	Platt, flat
Hiraken	Handteknik där fingrarna är böjda i första fingerleden
Hishigi	Bryta, bända
Hitai	Panna

Hiza	Knä
Hizagashira	Knäskålen
Hizo	Mellangärde
Ho	Metod, riktning, sida, kind
Ho-tai	Bandage
Hon	Bas, ursprung
Hon-kesa-gatame	Kontroll under nacken
Honbu	Högkvarter
Hone	Ben (skelett)
Hoku	Norr, nordlig

I

Iai	Flexibilitet, dragande av svärdet
Iaido	Konsten att dra svärdet
Iaihiza	Position sittande på vänster fot och höger knä uppe
Iaito	Träningssvärd
Ichihyoshi	Hugga utan paus
Ichomage	Trad. hårknut t ex inom <i>Sumo</i>
Ie	Nej
Ihi	Viljekraft
Ikioi	(se <i>Hazumi</i>)
Ikkyo	Den första svärdstekniken
Ippon	Full poäng motsvarande 10p
Ipponken	Slag med en knoge
Ippon seio nage	Skulderkast med en arm
Iri	Ingång
Irimi	Inåt, in mot kroppen
Iro	Färg
Iteki	Barbar

J

Jaho	Magi
Jigo	Försvar
Jigo hontai	Grundställning för försvar
Jigo-waza	Försvarsteknik
Jijy-kumite	Sparring (free-fighting)
Jikan	Tid, klocka
Jime	Lås vid halsen
Jime-waza	Halslåsteknik
Jitsu	Fullhet – jfr <i>Kyu</i> = Tomhet
Jiyu	Fri
Jiyu kumite	Fri sparring
Jo	Rundstav i trä (127,5 cm)
Jodan	Ansiktet (eg övre)
Jodan-age-uke	Uppåtgående blockering vid attack mot <i>Jodan</i>

Jodan-choku-zuki	Rakt slag mot <i>Jodan</i>
Jodan-mae-geri	Frontspark mot <i>Jodan</i>
Jodan-no-kamae	Gardställning med svärdet vid <i>Jodan</i>
Jodo	Stavens väg (se <i>Jo</i>)
Jogai	Utanför mattan
Joseki	Tävlingsledning
Jozu	Skicklig, duktig
Judo	Den mjuka vägen
Ju-jitsu	Mjuk teknik
Juji	Kors, motstånd
Juji-gatame	Korslås
Juji-uke	Blockering med korsade armar
Jun	Samma sida
Jutsu	Teknik, metod, konst
Jutte	Japanskt parervapen mot svärd
K	
Ka	Utövare (ex kareteka, judoka)
Kachi	Segev
Kae	Skifta
Kaeshi	(se <i>Gaeshi</i>)
Kaeshi-waza	Kontringsteknik
Kagi-zuki	Kort rundslag (boxningens hook) med armen i 90 ^o vinkel
Kai	Förening, sällskap
Kaisho	Öppen hand
Kaiso	Grundare
Kaiten	Dra runt
Kakari geiko	Försvar mot flera motståndare
Kakato	Häl
Kakou	Neråt
Kake	Kast
Kaku	Punkter
Kakudo	Vinkel
Kan	Intuition
Kanku	Katateknik
Kansetsu	Led
Kanuki	Tvärs
Kanzo	Lever
Kama	Trad. vapen (handlie, skära)
Kamae	Kroppställning, gardställning
Kami	Hög, högre väsen, ande
Kami basai	"Hoppsax"
Kamikaze	Gudomlig vind (även japansk självmordspilot)
Kancho	Chefs-Sensei i en skola/stil

Kanji	Japanska skrivtecken
Kanuki	Tvärs
Kao	Ansikte (se <i>Ganmen</i>)
Kara	Tom
Karate	KARA=tom, TE=hand (Tom hand)
Kashira	Änden på svärdets skaft (<i>Tsuka</i>), huvud, hög
Kata	Axel, Formella övningar mot tänkta angripare
Katame (Gatame)	Grepp, fasthållning
Katame-waza	Kontrollgreppsteknik
Katana	Svärd
Kata-otoshi	Fällning bakåt, genom drag i motståndarens skuldra, <i>Gi</i> , hår
Katate	Med en hand
Katate-uchi	Hugg med en hand
Kawazu-gake	Förbjuden handling – ben lindas runt motståndarens
Kayobi	Tisdag
Keage	Snärtig sparkteknik
Keiko	Övning, träning
Keikoku	(Tävlingsuttryck) Varning
Keitoshisei	Vänster hand på svärdet vid höften, tummen på <i>Tsuba</i> 45°
Kekan	Åder (blod-)
Kekomi	Genombrytande sparkteknik
Ken	Svärd
Kendo	Svärdssstrid
Kensen	Svärdspetsen
Kento	Knoge
Kentsui	Teknik med utsidan av handen (med knuten hand)
Kentsui-uchi	Slag med <i>Kentsui</i>
Keri	Spark
Keri-waza	Sparkteknik
Keru	Sparka
Kesa	Krage
Kesa giri	Hugg genom motståndarens kropp från skuldra till motstående höft
Ketsueki	Blod
Ki	Inre kraft
Kiai	Skrik med hjälp av <i>Ki</i>
Kiba	Rida
Kiba-dachi	Benställning med fötterna parallellt på samma linje, knäna utåtriktade (sk horse-stance)
Kihon	Grundteknik
Kihon kumite	Grundsparring
Kihou	Hög
Kime	Fokusering
Kimono	Jacka

Kin	Ljumske
Kin-iku	Muskel
Kinyobi	Fredag
Kinsa	Fördel
Kiri	Skära (se <i>Giri</i>)
Kiri-hanasu	Skära av
Kiri-hiraku	Skära upp (öppna)
Kiritsu	Stå upp, disciplin
Kiru	Skära (se <i>Gari</i>)
Kissaki	Svärdets spets
Kizami	Hacka, karva, tälja
Kizami-zuki	Slag med främre handen
Kizu	Skada
Kizuato	Ärr
Ko	Gammal, stor, valv
Ko-	Liten, små
Kohai	Yngre/mindre erfaren träningspartner (kyubälte)
Koi	Kom hit, mörk, djup
Koiguchi	Öppningen på <i>Sayan</i>
Kokutsu-dachi	Benställning med 2/3 av tyngden på främre benet
Ko soto gari	Liten mejning utifrån
Ko uchi gari	Liten mejning inifrån
Koan	Gåta i <i>Zen</i>
Kogeki	Attack
Koka	Tekn. resultat motsvarande tre poäng (i tävling)
Kokoro	Hjärta, sinne, vilja
Kokyo	Andning
Kokyo ho	Andningsträning
Kokyo suru	Andas
Komi (Tätt)	Intill, sammanpressa
Kon	Mörkblå
Konbanwa	God kväll
Konnichiwa	God dag
Ko-shi	Främre trampdynan
Korosu	Döda
Koshi	Höft, midja (se <i>Goshi</i>)
Koshiita	Bricka på baksidan av <i>Hakama</i>
Kotai	Byt (partner)
Kote	Handled
Koto	Svärd tillverkat mellan 806-1595
Kuatsu	Återupplivning, väckning
Kubi	Nacke, hals
Kuchi	Mun
Kumi	Mot, ta, greppa

Kumitachi	Svärd mot svärd, träning med partner
Kumite	Sparring (eg Hand mot hand)
Kumu	Korsa (benen)
Kuro	Svart
Kuruma	(se <i>Guruma</i>)
Kutsu	Sko
Kusabi-dome	Försvarsteknik
Kusari	Kedja
Kuzure	Variant
Kuzushi	Balansbrytning
Kwai	Sällskap, förening
Kyo	Princip
Kyodo	Bågens väg
Kyoju	Att undervisa
Kyoki	Mordvapen
Kyoshi	Instruktörstitel (minst 7 dan)
Kyu	Grad under <i>Dan</i>
Kyu	Tomhet – jfr <i>Jitsu</i> = fullhet
Kyusho	Vitala punkter, nervpunkter
Kyusho-Jitsu	Stil där man attackerar <i>Kyusho</i> -punkter

L

M

Ma	Timing
Ma-ai	Avståndsbedömning/kampavstånd
Machigai	Misstag
Mae	Framåt
Mae-ashi-geri	Spark framåt med främre benet
Mae-empi-uchi	Armbågsteknik framåt
Mae-geri	Framåtriktad spark (frontspark)
Mae-geri-keage	Snärtig framåtspark
Mae-geri-kekomi	Genombrytande spark framåt
Mae-hiji-ate	Genombrytande armbågsteknik framåt
Mae-tobi-geri	"Flygande" spark framåt
Mae-ukeme	Fallteknik framåt
Mairi	"Jag ger upp" (se <i>Maitta</i>)
Maitta	"Jag ger upp" (se <i>Mairi</i>)
Make	Förlust
Maki-komi	Rullande kast
Makiwara	Bräda att slå på för att träna fokusering
Mamorite	Skyddande, täckande hand
Massugu	Rakt framåt
Mata	Insidan av låren

Matadachi	Slits i sidan av <i>Hakama</i>
Matte	Bryt, sluta
Mawari	Att svinga runt
Mawashi-geri	Rundspark med <i>Ko-shi</i> eller <i>Haisoku</i> som träffar i 90 ^o vinkel
Mawashi-zuki	Ett rundslag
Mawatte	Vändning
Me	Öga, ögon
Me-uchi	Slag mot ögonen
Mekugi	Sprinten som håller svärds klingan på plats
Men	Ansikte, huvud
Menokotai	Byt roller
Menuki	Den lilla metallfigur som finns under greppets lindning på svärdet
Metsuke	Blickriktning
Michi	Väg, stig, resa, plikt (se <i>Do</i>)
Midori	Grön
Migi	Höger
Mikazuki-geri	Rundspark med insidan av foten
Mimi	Öra
Misogi	Rening
Mo,	Motto Mer
Mochi	Grepp, (se <i>Dori</i>)
Modotte	Befallning att återvända till den ursprungliga platsen
Mo-ikkai	Igen
Mokuso	Befallning till meditation eller stilla kontemplation före och/eller efter lektionen
Momen	Bomull (tyg)
Momu	Massera
Mon	Barngraderingar
Morote	Med båda händerna
Morote-uke	Blockering där båda händerna används: <i>Uchi-uke</i> med stöd av den andra handen
Motodachi	Den försvarande sidan i en teknik
Mudansha	Person utan <i>Dan</i> -ranking
Muga	Utan "jag" eller ego
Muga	mushin Tomt sinne
Muhon-nin	Förrädare
Mune	Bröst, baksidan av bladet på svärdet
Munu	Rockslag
Murasaki	Purpur (färg)
Musou, Mushin	Tänk ingenting
Musubi-dachi	Benställning med hälarna tillsammans och fötterna i 45 ^o

N

Nagashi	Flytande
Nagashi-uke	Blockering vid förflyttning bakåt
Nagashi-zuki	Slag under förflyttning
Nage	Kast, <i>tori</i> i <i>aikido</i>
Nage-waza	Kastteknik
Naginata	Trad. vapen (Hillebard dvs ett svärd på en lång stav)
Naihu	Kniv
Nakazumi	Kroppens mittlinje
Nami	Vågor
Nami-ashi	Att röra sig i sick-sack
Naname	Diagonal
Naotte	Slappna av
Naze	Varför?
Naure	Ställning med fötterna ihop
Ne	Ner på mattan/marken
Neko	Katt
Neko-ashi-dachi	Benställning med bakre foten helt i golvet och främre fotens häl lyft
Nekode	"Kattklor" (ninjavapen)
Nen	Sinnets klarhet och renhet
Ne-waza	Matteknik
Nichiyobi	Söndag
Nidan-geri	Dubbel "flygande" framåtspark
Nige	Frigörning, flykt
Nihon	Japan (se <i>Nippon</i>)
Nippon	Japan (se <i>Nihon</i>)
Nihon-nukite	Handteknik med två fingrar
Ninja	Kurir och spion i det gamla japan
Ninja-to	Kort rakt svärd (ca 70 cm)
Ninode	Överarm
Nippon	Japan
Nodo	Strupe, hals
Nori-dasu	Skjuta fram kroppen
Noto	Återföra svärdet till baljan (<i>Sayan</i>)
Nunchaku	"Karate-pinnar" - Två eller tre träpinnar sammanbundna med rep eller kedja
Nukite	Slag/stöt med de tre främre fingertopparna
Nuki-waza	Frigörningsteknik
Nuku	Dra svärdet

O

O-	Stor
O goshi	Stort höftkast
O hukusuru	Gå fram och tillbaka
O soto gari	Stor mejning på utsidan
O soto guruma	Kastteknik
O soto otoshi	Stor yttre fällning
O uchi gari	Stor inre fällning
Obi	Bälte (se, <i>Bando</i> , <i>Beruto</i>)
Ohayo gozaimasu	God morgon
Oi	Förfölja
Oi-zuki	Rakt slag med den arm som befinner sig på samma sida som det främre benet
Okata	Har ni förstått?
Okuri	Par, två
Okuri-ashi	Glidande steg med båda fötterna (inom Kendo)
Okuri-ashi-barai	Hopslaget fotsvep
Omote	Utsida
Onaka	Mage, buk (se <i>Hara</i> , <i>Tanden</i>)
Ono	Yxa
Orenji	Orange
Osae	Lås, fasthållning, vikt, tryck
Osame to	Placera svärdet i bältet
Oshiri	Stjärt (sätet)
Osiwaza	Attack när motståndaren retirerar
Otagai ni rei	Hälsa mot varandra
Otoshi	Nedfällning, nedtappning
Otoshi-empi-uchi	Armbågsteknik nedåt
Otoshi-uke	Blockering rakt nedåt med armen
Otoshi-hiji-ate	Se <i>Otoshi-empi-uke</i>
Ouchi	Invändig, hålighet
Oya-yubi	Tumme
Ozigizuru	Buga

P

Q

R

Randori	Fri övning
Rei	Hälsa, buga
Reigi	Etikett
Reiho	Bugningsteknik
Reinoji-dachi	Benställning där fötterna formar ett L
Renraku	Koppling, led, koordination

Renraku-waza	Kombinationstekniker
Renzokuwaza	Träning av kombinationer av tekniker
Renzuki	Alternerande slag med båda händerna
Renshi	Instruktörstitel lägre än <i>Hanshi</i> och <i>Kyoshi</i>
Renshu	Träning
Renzohn	Oavbruten
Ritsurei	Stående bugning
Ryo	Båda
Ryote	Båda händerna
Ryote jime	Parallellt halslås
Ryu Skola, stil, tradition	

S

Sabaki	Flytta undan, vrida bort
Sai	Trad. vapen (svärd med tre spetsar, varav det mittersta är något längre)
Sake	Risvin
Sakotsu	Nyckelben
Samuraj	Japansk krigaradel
Sankake	Triangel
Sanshin	Skärpt sinne, utsträckt anda (se <i>Zanshin</i>)
Sanshin-dachi	Benställning med en fot på 30 ^o axelavstånd bakom främre foten. Knäna inåtpressade
Sanren-zuki	Tre slag i rad
Sasae	Stödja, blockering
Sasae-tsuru-komi-ashi	Fotblockering med lyft
Satori	Upplysning i <i>Zen</i>
Saya	Svärdsbalja
Sayonara	Adjö, farväl
Se	Rygg (se <i>Senaka</i>)
Sebone	Ryggrad
Sei	Orörlig, passiv
Seika no itten	Den enda punkten, kroppens centrum (se <i>Tanden</i>)
Seika	Tanden (se <i>Seika no itten</i>)
Seiken	Knytnäve, knogar
Seiken-choku-zuki	Rakt slag där knogarna träffar
Seiretsu	Uppställning
Seisa	Sitt ned
Seme-ashi	Tryck med foten
Seme-te	Tryck med handen
Sempai	Äldre/mer erfaren träningspartner (kyubälte)
Senaka	Rygg (se <i>Se</i>)
Sennin	Föregångare, eremit, magiker
Sensei	Lärare, instruktör

Sensei ni rei	Buga mot läraren
Seoi	Bära på ryggen
Seoi nage	Skulderkast
Seppuku	Ritueellt självmord där magen skärs upp (även <i>Harakiri</i>)
Shamen	Sidan av huvudet inklusive tinningen
Shaken	Stjärnformat kastföremål (se <i>Shuriken</i>)
Shaolin	Kinesiska munkar, kinesisk tempelboxning (jap. <i>Shorinji kempo</i>)
Shiai	Tävling
Shibori	Låsa luftvägar el. artärer – även vridande rörelse av händerna på <i>Tsukan</i> under ett hugg
Shido	Tillsägelse
Shihan	Chefsinstruktör (minst 5 dan), högst rankade i <i>Dojon</i>
Shiho	I fyra riktningar
Shikahn	Döda vinkeln
Shiki	Mod
Shikko	Knägång, sittande gång
Shin	Ny, sann, ärlig, mäk
Shinai	Övningsvärd, bestående av flera ihopbundna bambustavar
Shinpan	Domare
Shinken	Skarpslipat värd
Shinto	Svärd tillverkat mellan 1596-1803
Shinshinto	Svärd tillverkat mellan 1804-1867
Shin-tai	Förflyttningar
Shinzen	Altare vid <i>Shinto</i>
Shime	Strykning
Shime-waza	Halslåsteknik
Shinzo	Hjärta (anatomi)
Shita	Låg
Shisei	Ställning
Shizen	Naturlig, normal
Shizen-tai	Naturlig position med benen
Sho	Första, begynnade
Shogo	Instruktörstitel
Shodo	Kalligrafi (skrivteknik)
Shoji	Trad. japansk vägg av rispapper
Shomen	Huvudväggen, framsidan av huvudet
Shomen ni rei	Bugning mot huvudväggen
Shomen uchi	Hugg/slag mot motståndarens framsida
Shoshinsha	Nybörjare
Shotei	Handloven
Shotei-uchi	Slag med handloven
Shorinji kempo	Se <i>Shaolin</i>
Shoto	Kniv (<i>Wakizashi</i>)
Shugo	Samling för instruktioner

Shuriken	Samlingsnamn för olika kastvapen (se <i>Shaken</i>)
Shusin	Huvuddomare
Shuto	Handkanten mellan lillfingret och handleden
Shuto-uchi	Slag med <i>Shuto</i>
Shuto-uke	Blockering med <i>Shuto</i>
Siai	Match
Sochin-dachi	Diagonal bredbent benställning
Sode	Ärm
Sode-guruma-jime	Halslås med hjälp av kragen
Sode-guchi-dori	Grepp om ärmslutet
Sogo-gachi	Sammansatt vinst (t ex 2 st <i>Waza-ari</i>)
Soke	Stormästare
Sokuto	Fotens yttre kant
Sokuto keage	Snärtig sparkteknik med <i>Sokuto</i>
Sonkyo	Halvhukande position
Sonomama	Rör er inte
Soto	Yttre, utsidan
Soto kaiten	Yttre rotation
Soto-uke	Blockering med handleden utifrån, in mot centrum
Soremade	Träningen/tävlingen är slut
Suburi	Grundträning med svärd och stav
Suburito	Tungt träsvärd
Sueden	Sverige
Suigetsu	Solar plexus
Suihei	Horisontell
Suiyobi	Onsdag
Sukato	Kjol
Suki	Öppnande, inledning, svag sårbar punkt
Sukui	Ösa upp
Sune	Ben, smalben
Sumi	Hörn
Sumi-gaeshi	Kast i hörnet
Sumo	Trad. japansk brottning
Sunden	Punkt mellan ögonen
Suri-ashi	Glidande fot
Sutemi	Uppoffra
Sutemi-waza	Offerkast
Suwari	Sittande
Syori	Seger (se <i>Kachi</i>)
Syu-ketusuru	Blöda

T

Tabi	Formell mjuk fotbeklädnad för användning i <i>dojon</i>
Tachi	Stående, även jap. långsvärd som bärs med eggen nedåt
Tachidori	Försvar mot svärd
Tachirei	Stående bugning med svärd
Tai	Kropp
Taihai	Stort nederlag
Taikai	Tävling
Tai-sabaki	Kroppsvridning
Taishou	Stor, överlägsen seger
Tameshi	Prov
Tameshi-giri	Huggträning mot föremål
Tameshi-wari	Test av teknikernas styrka, krossningsteknik
Tanden	Medelpunkt (eg navel)
Tanen	Ensam presentation
Tani	Dal
Tanto	Kniv
Tatami	Matta
Tate	Uppåt, vertikal
Tate-ha	Drag av svärdet med eggen uppåt
Tate-empi-uchi	Uppåtriktad armbågsteknik
Tate-hiji-ate	Se <i>Tate-empi-uchi</i>
Tate-shuto-uke	Blockering mes <i>Shuto</i> med rak arm
Tate-zuki	Rakt slag med knytnäven lodrät
Tatte	En befallning att resa sig från <i>Seiza</i> -positionen
Te	Hand
Te-gatana	"Handsvärd", handkanten i svärdrörelse
Teiji-dachi	Benställning formad som ett T med 30 cm avstånd mellan fötterna
Teiko	Motstånd
Teisho	Nedre delen av handflatan
Teisho-uchi	Slag med <i>Teisho</i> i en båge
Teisho-uke	Blockering med <i>Teisho</i>
Teisho-zuki	Slag med <i>Teisho</i>
Teki	Motståndare
Tekubi	Handled, underarm
Tenchi	Himmel och jord, världsalltet
Te-nagashi-uke	Följsam blockering med handflatan vid huvudattack, samt förflyttning bakåt
Te-no-ushi	Handflata
Te-osae-uke	Blockering nedåt med handflatan vid kroppsattack, samt förflyttning bakåt
Tettsui	Slag med knytnävens lillfingersida (hammarslag)
To	Svärd

Tobi	Hopp
Tobi-geri	Hoppspark
Tobi-koshi	Högt fall
Tobi-yoko-geri	Hoppspark åt sidan
Toki	Tid (se <i>Zikan</i>)
Tokui	Specialitet
Tomete	Stoppande hand
Tomoe	Båge, cirkel, vändning
Tonfa	Trad. Vapen (eg bonderedskap)
Torei	Buga mot svärdet
Tori	Den som utför tekniken (jfr <i>uke</i>)
Toshi	Fall, falla
Tsu	Hamn
Tsuba	Parerplåt på svärd
Tsuka	Svärdfäste
Tsugi ashi	Efterföljande steg
Tsuki (Zuki)	Rakt slag
Tsuki-waza	<i>Tsuki</i> -tekniker
Tsukkomi	Skjuta
Tsukuri	Ingång, förberedande rörelser, konstruera
Tsumasaki	Tåspetsarna
Tsuri	Hängande
Tue	Käpp
Tume	Nagel

U

Uchi	Inre, insidan – även Slag i båge
Uchidachi	Den attackerande sidan
Uchi-hachiji-dachi	Benställning med fötterna 45° inåt, samt höftbredds avstånd
Uchi-komi	Upprepade rörelser, ingång till kast
Uchi-mata	Inre lårkast
Uchi-uke	Blockering med handleden inifrån utåt
Uchi-waza	<i>Uchi</i> -tekniker
Ude	Arm
Ude-dokei	Ur (armbands-)
Ude-garami	Gripa om armen
Ue	Upp
Ugoki	I rörelse
Uke	Blockering, även Den som tekniken utförs på (jfr <i>Tori</i>)
Uke-nagashi	Blockera och undvika
Ukeme	Falltekniker
Uke-waza	Blockeringsteknik
Uki	Driva, flyga
Uki-goshi	Litet höftkast

Undo	Övning
Undo-suru	Motionera (sport)
Ura	Ut från kroppen, utsida
Ura-nage	Kast bakåt (motsatt i förhållande till <i>Tori</i>)
Uraken	Baksidan av knytnäven
Uraken-uchi	Slag med <i>Uraken</i>
Ura-zuki	Rakt slag med knuten hand, slaget lätt uppåtriktat, handleden uppåtvänd
Ushiro	Bakåt (eg bakre del)
Ushiro-geri	Bakåtspark
Ushiro-gesa-gatame	Kontroll av nacken bakifrån
Ushiro-empi-uchi	Bakåtriktad armbågsteknik
Ushiro-hiji-ate	Se <i>Ushiro-empi-uchi</i>
Ushiro-ukeme	Fallteknik bakåt
Ushiro-waza	Angrepp bakifrån
Uss	Hej, Hej då
Usui	Ljus
Utsui	Förflytta
Utsuri	Växla, skifta
Utsuri-goshi	Motkast med höftbyte
Uwagi	Jacka som används i <i>Iaido</i>

V

W

Wa	Harmoni, fridfullhet
Wakare	Dra, rycka undan
Wakarimasen	Jag förstår inte
Wakarimasu	Jag förstår
Waki	Sida, armhåla
Waki-gatame	Armlås med hjälp av armhålan
Waki no kamae	Gardställning med svärdet dolt bakom kroppen
Wakizashi	Kort svärd
Wan	Arm
Wanto	Underarm
Warui	Dålig
Waza	Teknik
Wazari	Halv poäng

X

Y

Yakusoku	Förvarning, löfte
Yama	Berg
Yari	Spjut
Yasumi	Vila
Yawara	Gammalt namn för Ju-Jutsu
Yawarakaku	Mjuk
Yoho-giri	Horisontellt hugg
Yoi	Redo, beredda
Yokatta	OK? Har ni förstått?
Yoko	Sida, tvärs
Yoko-empi-uchi	Armbågsteknik åt sidan
Yoko-gake	Krokning från sidan
Yoko-geri	Spark åt sidan
Yoko-geri-keage	Snärtig spark åt sidan
Yoko-geri-kekomi	Genombrytande spark åt sidan
Yoko-giri	Horisontellt hugg
Yoko-guruma	Offerkast med rullning från sidan
Yoko-hiji-ate	Se <i>Yoko-empi-uchi</i>
Yoko-otoshi	Offerkast på sidan
Yoko-shihi-gatame	Fasthållning på fyra punkter från sidan
Yoko-tobi-geri	Hoppspark åt sidan
Yoko-ukeme	Fallteknik åt sidan
Yokomen	Överdelen av huvudet
Yoshi	Fortsätt
Yubi	Fingrar, tår
Yudansha	Svartbälte (Person med 1 dan och uppåt)
Yukkuri	Långsamt
Yusei gachi	Vinst på överlägsenhet

Z

Zanshin	Skärpt sinne, utsträckt anda (se <i>Sanshin</i>)
Zarei	Buga sittande
Zazen	Sittande meditation
Zekken	Märke på bröstet
Zen	Meditation, gren av Buddhism
Zenkutsu-dachi	Benställning med 60% av tyngden på det främre benet. Avstånd 80-100 cm mellan främre och bakre foten. Höftbredds avstånd i sidled. Främre foten lätt inåtriktad, bakre foten maximalt framåtvriden.
Zenpo-tenkai	Rullande fall (se <i>Toshi, Ukeme</i>)
Ziei	Självförsvar
Zikan	Tid (se <i>Toki</i>)
Zori	Tofflor, för användning utanför <i>dojon</i>

Zubon
Zyo-myaku
Zyo-tai

Byxa
Åder, ven
Överkropp

Vanliga ord i Dojon

Atemi	Slag, stöt, spark mot kroppen
Dojo	Hall eller plats där stridskonsten Budo utövas
Hajime	Begynna eller starta
Gi	Dräkt
Kohai	Yngre/mindre erfaren träningspartner (kyubälte)
Rei	Befallning för bugning (hälsning)
Sempai	Äldre/mer erfaren träningspartner (kyubälte)
Sempai ni rei	Bugning mot lärare/instruktör, under 1 Dan.
Sensei	Lärare/instruktör, från 1 Dan.
Sensei ni rei	Bugning mot läraren/instruktören
Otogai ni rei	Bugning mot varandra
Kiritsu	Befallning till uppställning före och efter lektionen
Seiza	Ett formellt japanskt sätt att sitta (Sitt ned)
Tori	Den som utför tekniken (jfr <i>uke</i>)
Uke	Blockering, även Den som tekniken utförs på (jfr <i>Tori</i>)
Yame	Sluta/avbryt
Mokuso	Meditera

Grundord

Riktningar

Vänster	Hidari
Höger	Migi
Upp	Age / Ue
Ner	Kakou
Hög	Kihou
Låg	Shita
Sida	Yoko

Kroppsdelar	
Ansikte	Ganmen
Axel	Kata
Armhåla, sida	Waki
Arm	Ude
Armbåge	Empi (Hiji)
Kropp	Tai
Mage	Hara
Rygg	Se, Senaka
Överarm	Ninode
Underarm	Tekubi
Hand	Te
Handled	Kote
Handloven	Shotei
Huvud	Men, Shomen

Hals, nacke	Kubi
Mellan pekfingrets kant och tummen	Haito
Handteknik med fingrarna böjda i den första leden	Hiraken
Handkanten mellan lillfingret och handleden	Shuto
Nedre delen av handflatan	Teishho
Utsidan av knytnäven	Uraken
Knogar	Seiken, Kento
Baksidan av handen	Haishu
Handflata	Te-no-ushi
Fingrar	Yubi
Tumme	Oya-yubi
Höft	Goshi
Ben	Katai, Ashi
Smalben	Sune
Fot	Ashi
Ovansidan av foten	Haisoku
Fotens yttre kant	Sokuto
Häl	Kakato
Tår	Yubi

Kroppsrörelser

Rakt	Mae / Choku
Rörelse framåt	De
Uppåt	Age / Tate
Neråt	Gedan
Bakåt	Ushiro
Inåt, inre	Uchi / Irimi
Utåt, yttre	Soto
Ut från kroppen	Ura
Kors, korsande	Juji
Svepande	Gari
Flytande	Nagashi
Skärande	Kiri (Giri)
Genombrytande	Kekomi
Snärtig	Keage
Rundgående	Mawashi
Sving	Furi

Svepa, vända runt	Gaeshi (Kaeshi)
Hålla fast	Gatami
Motsatt, omvänd	Gyaku
Hjul	Guruma
Parera, styra undan	Barai (Garai)
Flytta undan, vrida bort	Sabaki
Drag	Hiki
Vrida	Hineri
Bryta, bända	Hishigi
Skifta	Kae
Tätt intill	Komi
Invändig	Ouchi
Utsida	Omote
Liten	Ko
Stor	O
Med båda händerna	Morote
Låsning, fasthållning	Osae
Bära på ryggen	Seio
Hopp, hoppande	Tobi
Båge, cirkel	Tomoe
Fall, falla	Toshi
Driva, flyga	Uki
Förflytta	Utsui
Växla, skifta	Utsuri

Tekniker

Kihon Waza	Grundteknik
Tachi Waza	Benställningsteknik
Taisabaki waza	Förflyttningsteknik
Ukemi waza	Fallteknik
Tsuki waza	Slagteknik
Geri waza	Sparkteknik
Uke waza	Blockeringsteknik
Nage waza	Kastteknik
Ne waza	Matt teknik
Katame waza	Fasthållningsteknik
Kansetsu waza	Ledtekniker
Shime waza	Halslåsteknik
Nuki waza	Frigörningsteknik
Jigo waza	Försvarsteknik