

Słownik JUDO

Wymowa samogłosek:

y wymawiane jako i

Wymowa spółgłosek :

ch wymawiane jako ć

sh wymawiane jako ś

w wymawiane jako u

j wymawiane jako dź

z wymawiane jako dz

A

age – wznosić się
ago – podbródek
agura – siad skrzyżny
ai – harmonia, miłość
arigato – dziękuję
ashi – noga
ashi waza- technika nożna
ashikubi- grzbiet stopy, staw skokowy
atama– głowa
atemi- uderzenia, ataki na wrażliwe miejsca ciała ludzkiego
atemi waza- technika uderzeń
awase- łącznie, razem
awase waza- techniki łączone
ayumi ashi- krok zwykły, spacerowy

B

barai – zmiatanie, zagarnięcie
basami– nożyce
bo- kij, laska, pałka
boken- drewniany miecz
bu- w założeniach – wojskowy, odnoszący się do sztuki wojennej
budo- ogólna nazwa sztuk walki
bushi– wojownik
Bushido- kodeks regulujący życie wojowników
butsumari- automatyzacja ruchów

C

chikama – najkrótszy dystans
chikara– siła
chikuden– szybkość
chi mei- cios śmiertelny
choto- niewielkie zagłębienie między oczami
chu- centrum, środek
chudan- poziom środkowy ciała od obojczyków do pasa

chugaeri- fikołek, przewrót
chui- ostrzeżenie, upomnienie
chusoku- część podeszwy u podstawy palców stopy

D

dan – poziom, stopień mistrzowski
de- wyjście, wystawienie
do- droga, sposób osiągnięcia czegoś
dojime- ściskanie tułowia przeciwnika
dojo- sala, w której trenuje się sztuki walki
dokko- okolica poniżej maźżowiny usznej
domo arigato- dziękuję bardzo
dori- uchwycenie

E

embu sen – linia poruszeń, określona trasa po której porusza się zawodnik wykonujący kata
empi– łokieć
encho- przedłużenie czasu walki
eri- kołnierz

F

fukukoso – splot słoneczny
fumi- tupać
fusegi kata- sposób obrony
fusencho- walkower

G

gaeri – mały obrót
gaeshi– kontratak
gake- otoczyć, owinąć, zahaczyć, łamać
ganchu- górna część lewej połowy klatki piersiowej
gansei- gałka oczna
garami- uchwyt zamykający, klucz (zapaśniczy)
gedan- poziom ciała od pasa w dół
geiko- trening, ćwiczenie
gekon- punkt poniżej wargi dolnej
geri– kopnięcie
geta- rodzaj sandałów
gito- T.K.O. (technika knock out) przegrana zawodnika z powodu kontuzji
go – siła
goshi – biodro
guruma – koło

H

hachimaki – bawełniana opaska na czoło lub chustka na głowę, chroniąca oczy przed spływającym potem. Założenie opaski ma również znaczenie symboliczne – pełnej koncentracji sił psychicznych i fizycznych w czasie treningu
hadaka – nagi, goły

hai – tak
haishu – grzbietowa powierzchnia otwartej dłoni
haito – wewnętrzna krawędź dłoni przy maksymalnie przywiedzionym kciuku
hajime – początek, naprzód
hakama – spodnie, dolna część japońskiego ubioru
hane – skok, sprężyna, skrzydło, wybuchać
hanmi hantachi waza – walka treningowa, w której jeden z partnerów siedzi i wykonuje techniki obronne, drugi atakuje w pozycji stojącej
hansoku – dyskwalifikacja
hansoku make – przegrana za naruszenie przepisów, dyskwalifikacja
hantei – orzeczenie sędziowskie, werdykt
happo – no kuzushi – wychylenie w ośmiu kierunkach
hara – brzuch
harai – zmiecenie, zagarnięcie, podcięcie
hasami – nożyce
heiken – powierzchnia zaciśniętej pięści od wewnątrz
heiko – równoległe
henka – odmiana, zmiana
hente – zmiana zwyczajowo przyjętej w danej technice funkcji rąk, np. wykonanie ataku ręką blokującą
hidari – lewy
hiji – łokieć
hiki wake – remis
hira – płaski
hirate – uderzenie płaską dłonią, stosowane głównie w sumo
hishigi – łamanie, zmiżdżenie
hitosashiyubi – palec wskazujący
hiza – kolano(hittsui, hizagashira, shittsui)
hizakansetsu – przednia powierzchnia kolana
hizo – żebra, również okolica nerek
ho jutsu – sztuka strzelania
hombu – sztab, główna kwatera
hon – zasada, podstawa
hyoshi – rytm

I

ibuki – rodzaj oddychania w karate
ima ichido – jeszcze raz
ippon – jeden punkt, punkt
irimi – wejście
isshin – serce

J

jigotai – postawa obronna
jikan – czas – termin nakazujący zatrzymanie stoperów, aby danej chwili nie wliczać do czasu walki
jinchu – punkt między nosem a górną wargą
jitte – broń o długości krótkiego miecza, w kształcie dwuramiennego widelca o nierównej długości ramion
jiu-jitsu – łagodna sztuka

jo – miejsce, plac, pole
jo – kij używany w aikido
jodan – górny poziom ciała, szyja i głowa
josokutei – por .chusoku
ju – zwinnie, miękko
ju – podudzie
juji – krzyż
junbi taisho – wolne ćwiczenia gimnastyczne
ju no kata – formy zwinności, łagodności, formy ćwiczeń dla kobiet i młodzieży
jyoga – wyjście poza wyznaczone pole walki

K

kaeshi – kontratak
kaeshi waza – technika kontrataku
kaete – obrócić się o 180 stopni
kage – tylna strona
kagi tsuki – hak, krótki cios sierpowy
kai – organizacja
kaihi – składka członkowska
kaisetsu – wyjaśnienie, wytłumaczenie
kaiso – twórca systemu
kakato – pięta
kake – objąć, obchwycić, w judo końcowa faza ataku
kakotsu – kostka
kakumaku – przepona
kakusei – oczyszczenie, reforma, zreformowanie
kamae – określona postawa, pozycja do walki
kami – wierzchołek, górna część
kancho – szef, dyrektor
kani – krab
kanki geiko – trening zimowy
kansetsu – staw, więzadło stawowe
karate do – system samoobrony z wysp Riukiu
kari (gari) – ścinanie, ścięcie, podcięcie
kata – bark
kata – (jedna)strona
kata – forma, kształt, formy poszczególnych technik, wykonywane w ułożonym z góry porządku
kataha – jedno skrzydło, połowa
katame waza – chwyt, technika chwytów
katate – jedna ręka
katsu – przywracanie do przytomności
kawashi – unik
kawazu gake – oplatanie nogi przeciwnika
keiko (geiko) – trening, ćwiczenie
keikogi – ubiór do ćwiczeń, strój ćwiczebny
ki – siła, energia wewnętrzna, duch
kiba – jeździec
kihon – postawy, techniki podstawowe
kinryoku – siła fizyczna, siła mięśni
kinteki – genitalia

kiri – ostrze
kiru – kroić, przycinać
kissaki – szczyt miecza
ko – (w założeniach) mały, nieznaczący
koho ukemi – pad w tył
koken – grzbietowa powierzchnia zgiętego nadgarstka
kokoro – duch, serce
kokotsu – piszczel
kokyū – rodzaj oddychania z kontrolowanym wydechem
kombanwa – dobry wieczór
komi – przeciwko, wewnątrz
konichiwa – dzień dobry (po południu)
koshi (goshi) – biodra, lędźwie, talia
koshi waza – techniki biodrowe
kote – nadgarstek
koto – krtań
koyubi – piąty, mały palec
kubi – szyja
kumade – bambusowe grabie
kumi – chwyt, uchwyt
kumi kata – sposób uchwytu
kuruma (guruma) – koło (u wozu), wóz
kuzure – burzenie, psucie, wariant, odmiana
kuzushi – niszczenie, wytrącenie przeciwnika z równowagi, wychylenia
kyo – grupa
kyoei – pacha
kyokai – stowarzyszenie, towarzystwo
kyokotsu – kość policzkowa
kyu – stopień uczniowski
kyusko – punkty ciała wrażliwe na uderzenia

M

ma – rzeczywisty, właściwy, słuszny
ma ai – średni dystans, odpowiedni, właściwy dystans
mae – przód
maki komi – zwinąć, zwijać, objąć, wciągnąć
maitta – poddać się
maki – krążek, zwój
makiwara – zwinięta słoma, przyrząd do ćwiczenia uderzeń
maku no uchi – zawodnik sumo I stopnia
makushita – zawodnik sumo II stopnia
marui – techniki po łukach stosowane w aikido
mata – pachwina
mate – puść, komenda przerywająca walkę
mawashi – toczyć, kręcić, obracać
meguri – ruch okrężny nadgarstków
migi – prawy, prawa strona
mikatsuki – przybierający księżyc, wznosić się, wzmagać, przybierać
mimi – ucho
mizu – woda

modoru – wracać, zawracać (np. chuo ni modoru – powrócić do centrum)
mokuso – medytować
morote – obie ręce, w dwóch rękach
mune – pierś
murasame – okolica, gdzie wyczuwa się bicie tętnicy szyjnej
musubi – węzeł, zawęźlić, zacieśnić

N

nagashi – zamiatać
nage – rzut
nage no kata – formy rzutów
nage waza – techniki rzutów
naginata – rodzaj halabardy z brzeszczotem podobnym do długiego, lekko wygiętego noża
nakadaka – wypukły nami – średni, zwykły
natsu geiko – trening letni
ne – obalenie, kładzenie
neko – kot
ne waza – techniki (walki) w leżeniu
Nippon – Japonia
nodobokote – krtań, „jabłko Adama”
nogare – spokojne, głębokie oddychanie w karate
nukite – „ręka włócznia”, opuszki palców

O

o – (w założeniach) wielki, duży
obi – pas
okuri – wysłanie, wypchnięcie
omote – do przodu
onegai shimazu – proszę nauczyć mnie, proszę o naukę
osae – naciskać, napierać
osae komi – przytrzymanie, trzymanie
osaekomi waza – techniki trzymań
otoshi – obniżać, opuszczać
oyayubi – kciuk
ozeki – mistrz sumo

P

pantsu – spodenki gimnastyczne
Porando – Polska

R

randori – w judo: rodzaj ćwiczeń, walka
remmei – związek, unia
renraku waza – techniki łączone
renshu – trening, ćwiczenia, zajęcia praktyczne
renzoku waza – seria technik
riken – por. uraken
ritsurei – pozdrowienie (ukłon) w pozycji stojącej
ryu – (w założeniach) sposób, szkoła, system

ryudotai – płynność
ryusei – pułapki

S

sabaki – skręty ciała
sankaku – trójkąt
sasae – podpora, podparcie, zatrzymanie, zablokowanie
sayonara – do widzenia
se – grzbiet, plecy
seika tanden – środek ciężkości ciała
seiken – powierzchnia uderzająca pięści
seiza – pozycja siedząca
sempai – „starszy rangą” sen i – wola walki
sensei – mistrz, nauczyciel
seoi – wziąć na plecy, nieść na plecach
shihan – mistrz, profesor
sahiho – cztery bloki, wszystkie kierunki
shiho nage – rzut w czterech kierunkach
shikaku – martwy kąt, punkt
shikko – poruszanie się na kolanach
shime waza – technika duszeń
shintai – poruszanie się do przodu i cofanie się, ruch, poruszanie się
shiroi – biały, zawodnik walczący po lewej stronie planszy
shisei – postawa
shisenhontai – zasadnicza postawa naturalna
shisentai – postawa naturalna
shitsu kansetsu – dół podkolanowy
sho – rozpocząć (shodan – pierwszy Dan)
shobu – zwycięstwo lub przegrana, w sporcie: mecz, spotkanie, walka
shobu – walka, mecz
shomen – do przodu
shuriken – sztylet, nóż do rzucania, wielokątne gwiazdy stalowe do rzucania
shotei – por. Teisho
shuto – zewnętrzna, łokciowa krawędź dłoni
sobi – górna część tydki
sode – rękaw
sokumen – strona, bok
sokuto – zewnętrzna krawędź stopy
sono mama – tak, jak w tym stanie, w judo: komenda „bezruch”
sore made – aż dotąd, koniec, w judo: komenda „koniec walki”
soremade – koniec walki, stop
soto – zewnętrzna strona
sumi – róg, narożnik, kąt
suri ashi – jeden ze sposobów poruszania się po macie
sutemi – poświęcenie się, ryzykowanie
suwari waza – techniki walki stosowane pomiędzy siedzącymi partnerami

T

tachi – pozycja stojąca
tachi – długi miecz(noszony na rapciach)

tachi dori – techniki obrony przed przeciwnikiem uzbrojonym w miecz
tachi rei – pokłon w pozycji stojącej
tachi waza – techniki wykonywane w pozycji stojącej
tai – ciało
taicho – kapitan zespołu w karate sportowym
tai sabaki – ruchy skrętu i obrotowe, obroty tułowia
takate – ramię
take – bambus
tameshiwari – rozbijanie, łamanie desek
tanden – podbrzusze
tandoku renshu – techniki wykonywane bez przeciwnika
tani – dolina
tanto jutsu – walka nożem
tatami – mata treningowa
tate – od góry do dołu
tate – długość, wysokość, podłużny, pionowy, wzdłuż, równoległy
te – ręka
te gatana – ręka miecz, (por.shuto)
teisho – wewnętrzna powierzchnia dłoni, nasada, podstawa dłoni
teisoku – wewnętrzna krawędź podeszwy
tendo – ciemię
tenkan – zejście z obrotem o 180 stopni
te waza – techniki ręczne
tobi, tobu – lecieć, skakać, szybować
tokui waza – ulubione techniki, najlepiej opanowane techniki
to ma – duży dystans
tombo gaeri – koziołek, przewrót
tori – w sztukach walki – atakujący
tsubame – jaskółka
tsubame gaeshi – jaskółcza kontra
tsugi ashi – dostawienie nogi, jeden ze sposobów poruszania się po macie
tsukami – uchwyt
tsuke – uderzać, pchać, bić
tsuki – uderzenie po linii prostej, pchnięcie
tsukkomi – pchać
tsukuri – w judo – druga faza ataku
tsumaseki – w karate – opuszki palców stóp jako powierzchnia uderzająca
tsuri komi – połączony ruch pociągania – „wejście” i unoszenie
tsuzuke – następować
tsuzukete hajime – podjąć przerwana walkę

U

uchi – wnętrze, wewnętrzna część, uderzenia po łukach, po trajektoriach innych niż linia prosta
uchi deshi – bezpośredni uczeń mistrza
uchikurobushi – kostka przyśrodkowa
ude – ramię
uke – partner do ćwiczeń
uke dachi – postawy obronne
ukemi waza – pady i przewroty
uki – postawienie, umieszczenie

ura – odwrotna strona, tył
uraken – tył pięści, głowa II i III kości śródreżca widziana od strony grzbietu pięści
ushiro – tył, tylna strona
utsuri – zmiana, przeniesienie, przejście

W

wakare – być rozdzielonym, oddzielnym
waki – strona, bok, pacha
wan – por. ude
wara – słoma (makiwara – zwinięta słoma)
washi – orzeł
washide – ręka orła, szpony orła
waza – technika, metoda, zespół technik
waza ari – przewaga, pół punktu

Y

yama – góra
yama zuki – uderzenie oburącz, w taki sposób że jedna ręka atakuje poziom jodan a druga gedan
yame – stop
yoi – gotów, pozycja gotowości
yoko – bok
yomi – umiejętność czytania zamiarów z twarzy przeciwnika
yoshi – w porządku, w judo – komenda wznowiająca walkę po przerwaniu jej przez sędziego
yubi – palec
yudansha – posiadacz stopnia mistrzowskiego
yusei gachi – wygrana przez przewagę techniczną

Z

zarei – pokłon w pozycji klęczącej
zenpo ukemi – pady w przód
zen – kierunek filozoficzno-religijny
zubon – spodnie treningowe