

**A**

age	heffen / oplichten
ago	kin
ai-ki-do	moderne zelfverdediging
anza	zithouding me gekruiste benen
aoiro-obi	blauwe band (2.Kyu)
arashi	storm
asahi	morgenzon
ashi	been / voet
ashi-ate-waza	voetslagtechniek / schop
ashi-barai	voetveeg
ashi-garami	beenklem (voetdraai)
ashi-gatame	controle met de benen
ashi-guruma	beenwiel (voetwiel)
ashi-kubi	enkel
ashi-waza	voet- en beenworptechnieken
ate	slag
artema	hoofd
atemi	gevaarlijke slagen en stoten
atemi-waza	slag of stoot techniek
awase-waza	combinatie van techniek
awasete-ippon	tezamen een punt
ayumi-ashi	gaan, lopen, voortbewegen

**B**

barai (harai)	vegen / maaien
basami	schaar
bo-jutsu	feodale gevechtscunst
bu	ridder / competitie / dapper / winnen
bu-do (budo)	gezamenlijke gevechtscunsten(verzamelnaam)
bu-jin	krijger
bu-jutsu (bu-jitsu)	krijgstechnieken
bushido	ere codewetboek van de Japanse krijger, ridder
butsu-gari	meerdere achtereenvolgende inzetten zonder te werpen, met explosieve kracht, terwijl uke weerstand biedt (zie ook: uchi-komi)

**C**

cha-obi	bruine band (1e kyu)
chiisai	klein
chikara	kracht
chikara-kurabe	krachtmeting

chui

vermaning

**D**

dan

rang, (meester)graad / stap / trede

ichi-dan

1e dan

ni-dan

2e dan

san-dan

3e dan

shi-dan

4e dan

go-dan

5e dan

roku-dan

6e dan

sichi-dan

7e dan

hachi-dan

8e dan

ku-dan

9e dan

ju-dan

10e dan

de

voorst (komende of gaande)

do

weg / principe / leer

do-jime

beenschaar (gestrekt verboden)

dojo

oefenzaal

dori

nemen

**E**

ebi

kreeft

encho-sen

verlening (bijvoorbeeld Golden score-wedstrijden)

eri

kraag, revers

**F**

fumi-komi

de voet in binnenwaartse richting naar voren plaatsen

fumi-komu

binnentreden in

fusen

aanhangkaartje / luchtballon

fuku-shin

hoekscheidsrechter

fusen-gachi

gewonnen door niet opkomen van tegenstander

fusen-sho

overwinnaar zonder vechten

**G**

gaeshi (kaeshi)

overname (teggreep) / ook: op de rug vallen

gaeshi-waza (kaeshi-waza)

overname technieken (teggreep technieken)

gake (kake)

haken / ook: werpen/uitvoer van techniek

garami

gebogen / gedraaid

gari

maaien / kleine vegen

gatame (katame)

onbewegelijk maken / controle / vasthouden

## NOMENCLATUUR

## BU JITSU DO / JIU JITSU

**BU JITSU DO**  
Allround Martial Arts - Sensei Brandsen

Sensei  
JOHAN BRANDSEN

BU JITSU DO  
JIU JITSU  
SELF DEFENSE



gatame-waza (katame-waza)	controle technieken.
geiko (keiko)	oefening
geri	stap / trap
go	vijf / kracht
go-dan	5e meestergraad
go-kyo	5 hoofdpunten (groepen) / 5 principes van oefening
go-no-sen (gonosen)	overnemen (op moment van aanval)
gonosen-no-kata	vorm van overnamen
goshi (koshi)	heup
goshi-waza	heupworp technieken
guruma	rad / wiel
gyaku	omgekeerd / omgedraaid / tegenovergesteld

## H

hachi-dan	8e meestergraad
hadaka	naakt / vrij
haisha	verliezer
hajime	beginnen / "vecht"
hakama	Kendo broek en rok
hane	vleugel / wiek / springen / barsten
hansoku	overtreding
hansoku-make	diskwalificatie door zware overtreding of lichten opeenvolgende overtredingen
hantei	beslissing / oordeel
happo-no-kuzushi	balansverstoren in 8 richtingen
hara	onderlichaam
harai (barai)	vegen / maaien
ha-sami	ertussen houden
henka	wissel / verandering
henka-waza	variëren van een basistechniek
hidari	links
hidari-jigo-tai	linker verdedigende lichaamshouding (afweerpositie)
hidari-shizen-tai	linker natuurlijke lichaamshouding (aanvalspositie)
hiji	elleboog
hiki	trekken
hikite	trekkende hand
hiki-wake (hikiwake)	onbeslist / zonder onderscheid
hishigi	gestrekt / breken
hiza	knie
hon	basis / grond / hoofdmotief / oorsprong

**I**

ichi	één
idori	zittend
ippon	punt (uit het wedstrijdreglement)
Itami-wake	onbeslist door blessure

**J**

jigo-tai	verdedigende lichaamshouding (afweerpositie)
jigo-hon-tai (jigo-hontai)	gewone verdedigende lichaamshouding (afweerpositie) voeten op één lijn
jikan	tijd / uur
jiku-ashi	standbeen
jime (shime)	omstrengelen / verwurgen
jime-waza (shime-waza)	omstrengeling technieken / verwurging technieken
jita	voorspoed
jitsu (jutsu)	kunst / techniek / vaardigheid
jiu (ju)	meegeven / zacht / soepel
jiu-jitsu (ju-jitsu, ju-jutsu)	zachte kunst
jo	plaats
jogai	buiten de wedstrijd ruimte
jonai	binnen de wedstrijd ruimte
joseki	plaats waar hoog geplaatsten zich bevinden (o.a. jury, examinatoren)(Ereplaats)
ju	soepel / zachtjes
ju-dan	10e meestergraad
ju-do (judo)	zachte weg (manier), (soepele vorm)
ju-do-gi (judogi)	judokleding
ju-do-jo (judojo)	judozaal
ju-do-ka (judoka)	judobeoefenaar
juji	gekruist / kruisgewijs
jujitsu	vechtmethode zonder wapens
ju-no-kata	vorm van zachtheid (15 lenigheidsoefeningen)

**K**

Kachi	winnaar
kaeshi (gaeshi)	overname (teggreep) / ook op de rug vallen
kaeshi-waza	overname technieken (teggreep technieken)
kagami-biraki	nieuwjaarsceremonie (in Japan)
kagato	hiel
kai (kwai)	genootschap / gezelschap
kakae	omarmen
kakari-geiko	duurtraining

## NOMENCLATUUR

## BU JITSU DO / JIU JITSU



kake (gake)	haken / ook: werpen/uitvoer van techniek
kami	boven / er boven op
kamiza (kamisha)	ereplaats
kan-geiko	wintertraining
kani	zeekreeft
Kano Jigoro	grondlegger van de moderne judo
kansetsu	gewricht
kansetsu-waza	Klemtechnieken / gewrichtstechniek
kanuki	dwars
kappo	methode van opwekking (kunstmatig ademen bij verwurging)
kao	gezicht
kara- te (karate)	lege hand
karui	licht
kata	vorm / schouder
kashira	hoofd / hoog
kataha	de helft
katai	hard / stijf
katame (gatame)	onbeweeglijk maken / vasthouden / controle
katame-no-kata	vorm van controletechnieken
katame-waza	controle technieken
katana	(lang) zwaard
kate	winnen
katsu	techniek van kappo
keiko (geiko)	training / oefening zonder verzet
keikogi (judogi)	judokleding
keikoku	waarschuwing
ken-jutsu (kendo)	vechtkunst met stokken
kensui	in handen nemen
kesa	kledingstuk / revers van het vest van een boeddhistische priester
kiai	gillende schreeuw
kiken-gashi	gewonnen door opgave / terugtrekking van de tegenstander
kime	volledige uitvoering
kime-no-kata	vorm van zelfverdediging
kimono	oud Japanse kleding
kinsa	licht resultaat
kinshi-waza	verboden technieken
kinu	zijde
kiotsuke	attentie
kio	groep / beginsel
kiri	kloven / splijten / snijden

## NOMENCLATUUR

## BU JITSU DO / JIU JITSU



ko	klein
Ko-do-kan (Kodokan)	school / samenkomst van de goede weg (centrum van het judo in Tokio)
koka	resultaat van techniek
komi	binnen (van) / tegen / samengeperst
koshi (goshi)	heup
koshiki-no-kata	vorm van de oude stijlen (21 oefeningen)
koshi-waza	heupworp technieken
kuatsu	kunst van het weer tot bewustzijn brengen
kubi	nek
ku-dan	9e meestergraad
kumi	pakken / grijpen
kumi-kata (kumikata)	pak / grijp methode
kuzure	variatie / uit evenwichtbrengen
kuzushi	balans verstoren
kwai (kai)	genootschap / gezelschap
kwantsetsu (kansetsu)	gewricht
kyo	groep
kyu	klasse / classificatie / leergraad
-roku-kyu	6e kyu
-go-kyu	5e kyu
-shi-kyu	4e kyu
-san-kyu	3e kyu
-ni-kyu	2e kyu
-ichi-kyu	1e kyu
kyu-do (kyudo)	kunst van het boogschieten
kyu-sho	vitaal punt

## L

## M

ma	rechtuit
ma-ai	afstand (tori-uke)
mae	voorwaarts
mae-geri	voorwaartse trap
mae-ukemi	voorover vallen
maitta	ik geef op
make	nederlaag / verlies
maki	rollen / inrollen / draaien
maki-komi-waza	rol technieken
manaka	middelpunt

ma-sutemi-waza	(op)offerworp technieken op de rug
mata	dij / met de binnenkant dij
maté (matté)	Wacht / stoppen
migi	rechts
migi-jigo-tai	rechter verdedigende lichaamshouding (afweerpositie)
migi-shizen-tai	rechter natuurlijke lichaamshouding (aanvalspositie)
mochi	vasthouden met de armen / in armen nemen
mokuso	geknielde zit in concentratie
morote	beide handen
mudansha	op weg naar de dan
mune	borst

## N

nage	werpen / worp
nage-komi	repeterende worpoefeningen
nage-no-kata	vorm van het werpen
nage-waza	werp technieken
naname	scheef
narabi	zij aan zij / opstelling / rij
ne	vloer / bodem / grond
ne-waza	grondtechnieken
ni-dan	2e meestergraad
no	van het / of: van de

## O

o	groot
obi	riem / band
-siro-obi	witte band
-kiiro-obi	gele band
-daidaiiro-obi	oranje band
-midori-obi	groene band
-aoiro-obi	blauwe band
-kuriiro-obi	bruine band
-kro-obi	zwarte band
-shima-obi	rood-witte band
-aka-obi	rode band
ohkiku	zeer grote beweging maken
ohten	draaien / op de zij
okii	breed / lang
okuri	beide / twee

## NOMENCLATUUR

## BU JITSU DO / JIU JITSU

**BU JITSU DO**  
Allround Martial Arts - Sensei Brandsen

Sensei  
JOHAN BRANDSEN

BU JITSU DO  
JIU JITSU  
SELF DEFENSE



onegai shimasu	uitnodigen b.v. Tot gezamenlijk oefenen
osae	eronder, vasthouden
osaekomi	aankondiging houdgreep
osaekomi-waza	houdgreep techniek
osoi	langzaam
osu	duwen
otagai-ni-rei	buigen naar elkaar
oten	op de zij draaien
otoshi	laten vallen / neervallen
<b><u>P</u></b>	
<b><u>Q</u></b>	
<b><u>R</u></b>	
ran	los
randori	vrijheid nemen (vrij oefenen)
rei	groet / buiging
renshu	oefengevecht (vrij leren)
renraku-waza	combinatietechnieken (in andere richting)
renzoku-waza	combinatietechnieken (in dezelfde richting)
ritsu-rei	staande groet
riu (ryugi)	methode / school
roku-dan	6e meestergraad
ryo (rio)	twee / beide
<b><u>S</u></b>	
sabaki	draaien / zich verdedigen / juist ontwijken
samurai	ridder
san	meneer of mevrouw (achter de naam, uiting van respect) / drie
san-dan	3e meestergraad
sankaku	driehoek
sankaku-waza	driehoekstechnieken
sasae	stutten / tegenhouden (blokkeren)
sansoku	linkervoet
se (senaka)	rug
seiryoku	maximale efficiency
seiza	geknielde zit
sempai	senior, oudere
sempai-ni-rei	groet de oudere/senior (vaak 1e dan die lesgeeft zonder leraardiploma)

## NOMENCLATUUR

## BU JITSU DO / JIU JITSU



senaka (se)	rug
sen-no-sen (sennosen)	overname (tijdens voorbereiding)
sensei	leraar / meester in zijn klasse (in Japan)
Sensei-ni-rei	groet de leraar / groet de meester
seoi	op de rug nemen
shi	mijnheer
shiai	wedstrijd / wedstrijdregels
Shiai-jo	wedstrijd ruimte
shibori	verwuring
shido	opmerking/aanwijzing, lichte straf
shihan	grootmeester
shiho	vier zijden / vier richtingen (vier steunpunten)
shime (jime)	omstrengelen / verwurgen
shime-waza (jime-waza)	omstrengeling technieken / verwurging technieken
shinpan	als scheidsrechter fungeren
shinpanin (shimpan in)	scheidsrechters
shinpan riji	opper scheidsrechter
shintai	bewegen (lichaam) / voortbewegen / aarzelen
shisei	(lichaams)houding
shitai	houding / positie (lichaam)
shizen-tai	natuurlijke lichaamshouding
shizen-hontai	(rechter)gewone natuurlijke lichaamshouding / (aanvalspositie) voeten op één lijn
shobu	wedstrijd / gevecht / beslissing in gevecht of wedstrijd
shochu-geiko	zomertraining
shoman	ereplaats in de dojo
Shoman-ni-rei	groet de ereplaats
shosha	winnaar
shushin	scheidsrechter
sode	mouw
sode-dori	bij de armen pakken
sogo-gachi	gewonnen door samengestelde winst
sono-mama	niet bewegen / liggen blijven
sore made	dat is alles / de tijd is om
soto	buiten / buitenwaarts
sukoshi	een beetje
sukui	lepel- of schepbeweging met de hand
sumi	hoek
sumo	japans worstelen / krachtsport
suri-age	heffen / glijden
sutemi	opoffering / zich zelf in gevaar brengen

sutemi-waza

(op)offeringstechnieken

**I**

tachi

staand

tachi-ai

staande houding

tachi-waza

staande technieken

tai

lichaam

tai-sabaki

lichaam draaien (het verplaatsen met draaiende beweging)

tanden

onderlichaam / buik

tandoku-renshu

oefenen zonder partner

tani

dal / vallei

tatami

(judo)mat / mat van rijststro

tatte

recht / rechtop / verticaal

te

hand

tekubi

pols / polsgewricht

te-waza

arm-, hand-, of schoudertechnieken

toketa

verbroken

tokui

specialiteit

tomoe

boog / boogvormige hoek

tori

werper / aanvaller (uitvoerder)

tsugi-ashi

wijze van verplaatsing

tsuki

stoten / stoot

tsuki-waza

stoottechniek

tsuki-nami-shiai

graduatiewedstrijd

tsuki-ashi

bewegen waarbij de voorste voet verplaatst wordt en de ander volgt (aansluitpas), voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts

tsuki-waza

stoottechniek

tsukkomi

duwen

tsukuri

voorbereiding

tsumasaki

bal van de voet

tsuri

opvangen / optrekken / ophalen

tsuri-komi

erbij halen / naar zich toe (op)trekken

tsurite

optillen hand

tsuyoi

sterk

**U**

uchi

binnen

uchi-komi

meerdere, achtereenvolgende (herhalend) inzetten zonder werpen

ude

arm

ude-garami

armvlecht

uke

verdediger / de vallende

## NOMENCLATUUR

## BU JITSU DO / JIU JITSU



ukemi	vallen / het valbreken
ukemi-waza	valtechnieken
uke-waza	afweertechneken
uki	zweven (drijven / vloten)
ura	tegenoverstellen / kleine bocht
ushiro	naar achter
ushiro-geri	trap naar achteren
utsui	verplaatsen
utsuri	wisselen / zich afzetten
utsurigoshi	wisselheupworp
uye	op
<b><u>V</u></b>	
<b><u>W</u></b>	
wakare	rukken / trekken
waza	kunst / techniek
waza-ari	bijna techniek / techniek staat vast / groot voordeel (bijna ippon)
waza-ari-awasete-ippou	tezamen punt (tweemaal waza-ari gelijk aan ippon)
<b><u>X</u></b>	
<b><u>Y</u></b>	
yaku-soku-geiko	afpraaktraining
yama	berg
yawara	oude naam van ju jitsu
yawarakai	zacht
yime	wurgen (zie shime en jime)
yoko	zijde / zijdelings
yoko-geri	zijwaartse trap
yoko-sutemi-waza	(op)offerworp technieken op de zijde
yoshi	"vecht" of "verder gaan"
yubi	vingers
yudansha	drager van een dan-graad
yuko	voordeel van techniek (gemiddeld voordeel)
yusei-gachi	gewonnen door overmacht / superioriteit / winst door voordeel
<b><u>Z</u></b>	
za	zit / plaats
za-rei	geknielde groet

## NOMENCLATUUR

## BU JITSU DO / JIU JITSU

**BU JITSU DO**  
Allround Martial Arts - Sensei Brandsen

Sensei  
JOHAN BRANDSEN

BU JITSU DO  
JIU JITSU  
SELF DEFENSE



za-zen	concentratie zit
zanshin	oplettendheid
zen	boeddistische geloofsrichting
zen'yo	minimale inspanning

## De cijfers

ichi	1
ni	2
san	3
shi	4
go	5
roku	6
sichi	7
hachi	8
ku	9
ju	10