

**Japaniske ord****Dansk forklaring**

<b>A</b>	<b>Age uke</b>	Opadgående parade
	<b>Arigato Gozaimashita</b>	Mange tak
	<b>Ashi barai</b>	Fodfejning
	<b>Ashi o Kaete</b>	Benshift
	<b>Ashi tori</b>	Ben- / Fodlås
	<b>Ashi yubi</b>	Tæer
	<b>Ashi-barai</b>	Fodfejning
<b>B</b>	<b>Boshi</b>	Tommelfinger
	<b>Boshiken</b>	Tommelfingerslag
<b>C</b>	<b>Choku</b>	Lige
	<b>Choku-zuki</b>	Lige stød
	<b>Chudan</b>	Midterste del (Fra hals til mellemgulv)
	<b>Chudan yoko uchi uke</b>	Indvendig parade af midterste område
	<b>Chuden yoko soto uke</b>	Udvendig parade af midterste område
<b>D</b>	<b>Dachi</b>	Stilling
	<b>Dan</b>	Niveau
	<b>Danchu</b>	Nervepunkt ved brystben
<b>E</b>	<b>Eri</b>	Kraven/revers
<b>F</b>	<b>Fumi komi</b>	Stamp
	<b>Furi-zuki</b>	Svingslag
<b>G</b>	<b>Ganka</b>	Nervepunkt (højre/venstre for SolarPlexus)
	<b>Gedan</b>	Nederste del (Mellemgulv og ned til fødder)
	<b>Gedan (barai) harai uke</b>	Nedadgående parade
	<b>Geri</b>	Spark
	<b>Go</b>	Fem (5)
	<b>Goshin jutsu</b>	Selvforsvar
	<b>Gyaku-zuki</b>	Modsat stød
<b>H</b>	<b>Hachi</b>	Otte (8)
	<b>Hachiji-dachi</b>	Naturlig stilling
	<b>Hai</b>	Ja
	<b>Haishu</b>	Bagsiden af hånden
	<b>Haisoku</b>	Vrist
	<b>Haito</b>	Pegefingerkant
	<b>Haito-uchi</b>	Slag med pegefingerkanten
	<b>Hajime</b>	Begynd
	<b>Han Zenkutsu-dachi</b>	Halv forlæns stilling
	<b>Hantai</b>	Modsat
	<b>Happo</b>	Alle retninger
	<b>Harai</b>	Fejende

<b>Hasami</b>	Saks
<b>Hazushi waza</b>	Frigørelse (Flå af)
<b>Heiko</b>	Parallel
<b>Heiko-dachi</b>	Parallel stilling
<b>Heisoku-dachi</b>	Samlede fødder
<b>Hidari</b>	Venstre
<b>Hidari Hoko</b>	Til venstre side
<b>Hiji-ate</b>	Albueslag
<b>Hiki uke</b>	Trække parade
<b>Hikui</b>	Dyb
<b>Hira</b>	Horisontal
<b>Hiza-geri</b>	Knæspark
<b>Hojo</b>	Støtte
<b>Hoko</b>	Retning
<b>I</b>	
<b>Ichi</b>	En (1)
<b>Ido</b>	Bevægelse
<b>Ippon kumite</b>	1-skridts kamp (Parade + modangreb)
<b>J</b>	
<b>Jiyu ippon kumite</b>	1-skridts frikamp
<b>Jiyu kumite</b>	Hård og hurtig kontrolleret frikamp
<b>Jo sokutei</b>	Fodballe
<b>Jodan</b>	Øverste del (Fra top af hoved til hals)
<b>Ju</b>	Ti (10)
<b>K</b>	
<b>Kaisho</b>	Åben hånd
<b>Kaiten</b>	Vend rundt
<b>Kakato</b>	Hæl
<b>Kakato-otoshi</b>	Hældrop (øksespark)
<b>Kake ashi</b>	Fodkrog
<b>Kake uke</b>	Krog parade
<b>Kakie</b>	Skubbe/presse hænder
<b>Kansetsu</b>	Led
<b>Ken</b>	Knyttet hånd
<b>Ken tate</b>	Armstrækninger på knoerne
<b>Keri (-geri)</b>	Spark
<b>Kinteki</b>	Skridtet (Henføres til mandens testikler)
<b>Kiyotsuke</b>	Vær opmærksom
<b>Ko uke</b>	Parade med hånddryggen
<b>Koken</b>	Top af den bukkede hånddryg
<b>Kokutsu-dachi</b>	Baglæns stilling
<b>Konbanwa</b>	God Aften
<b>Konnichiwa</b>	Goddag
<b>Koshi nage</b>	Hoftekast
<b>Kotai</b>	Baglæns bevægelse
<b>Ku</b>	Ni (9)
<b>Kumite</b>	Kamp
<b>Kuri-uke</b>	Nedadgående cirkulær albueparade
<b>M</b>	
<b>Mae</b>	Frem
<b>Mae-geri</b>	Frontspark
<b>Mawashi</b>	Cirkel
<b>Mawashi uke</b>	Cirkel parade
<b>Mawashi-geri</b>	Cirkelspark
<b>Mawashi-zuki</b>	Cirkelstød
<b>Mawasute</b>	Vending

<b>Migi</b>	Højre
<b>Migi Hoko</b>	Til højre side
<b>Mokuso</b>	Meditation
<b>Morote</b>	Begge hænder
<b>Muchimi</b>	Kraftfuld, sej og klæbrig bevægelse
<b>Murasame</b>	Nervepunkt lige over krageben
<b>Musubi-dachi</b>	Hælene samlet. Fødder 45° ud
<b>N</b>	
<b>Nagashi</b>	Flydende
<b>Nage waza</b>	Kast
<b>Nakadaka Ippon Ken</b>	Slag med langefinger's 2. led
<b>Naname</b>	45 grader
<b>Ne waza</b>	Teknikker udført liggende på jorden
<b>Neko ashi-dachi</b>	Kat-stilling
<b>Ni</b>	To (2)
<b>Nodo</b>	Hals
<b>Nodo jime</b>	Kvælertag
<b>Nodo wa</b>	Slag mod hals med pege-/tommelfingerkant
<b>Nukite-zuki</b>	Fingerstik
<b>O</b>	
<b>Ohayo Gozaimasu</b>	Godmorgen
<b>Oi-zuki</b>	Stød over forreste
<b>Onegai Shimasu</b>	Vær rar at hjælpe mig
<b>Osae</b>	Pres ned
<b>Oshi</b>	Skub
<b>Otoshi</b>	Ned
<b>R</b>	
<b>Randori kumite</b>	Let frikamp med vægt på teknikker
<b>Rei</b>	Buk
<b>Renzoku waza</b>	Kombination af teknikker
<b>Roku</b>	Seks (6)
<b>S</b>	
<b>San</b>	Tre (3)
<b>San Dan Uke-Harai</b>	Basis 3-skridts kamp (3 niveauer)
<b>Sanbon kumite</b>	3-skridts kamp
<b>Sanchin-dachi</b>	Timeglas-stilling
<b>Sayonara</b>	Farvel
<b>Sayu</b>	Venstre & Højre sidelæns bevægelse
<b>Seimo</b>	Nervepunkt øverste på øjnene
<b>Seiza</b>	Siddende stilling
<b>Sempai-ni</b>	Front mod instruktøren
<b>Sensei-ni</b>	Front mod Sensei
<b>Shi</b>	Fire (4)
<b>Shichi</b>	Syv (7)
<b>Shiko-dachi</b>	Sumo stilling
<b>Shimeru - (jime)</b>	Klemme - strangulere
<b>Shomen</b>	Mod fronten
<b>Shomen-ni</b>	Front mod fronten
<b>Shotei</b>	Håndrod
<b>Shotei uke</b>	Parade med håndroden
<b>Shotei-zuki</b>	Stød med håndroden
<b>Shuto-uke</b>	Parade med håndkant
<b>Shugo</b>	Op på rækker
<b>Shuto</b>	Håndkant
<b>Shuto-uchi</b>	Håndkantsslag
<b>Sokutei</b>	Fodsål

<b>Sokuto</b>	Fodkant
<b>Sokuto-geri</b>	Spark med fodens yderkant
<b>Sonoba</b>	På stedet
<b>Sukui-uke</b>	Parade op i en bue
<b>Suri ashi</b>	Glidende fødder

**T**

<b>Taihiraki</b>	Kropsundvigelse - Tvist som dørhængsel
<b>Taisabaki</b>	Skiftende kropsundvigelser
<b>Tate</b>	Opretstående
<b>Tatsu</b>	Stå op på benene
<b>Te kubi</b>	Håndled
<b>Te o kaite</b>	Håndskift
<b>Te yubi</b>	Fingre
<b>Tettsui-uchi</b>	Hammerslag
<b>Tobi-geri</b>	Flyvende spark
<b>Toki waza</b>	Frigørelse
<b>Tomoe nage</b>	Flyvende japaner
<b>Tora guchi</b>	Tigermund
<b>Tori</b>	Lås
<b>Tsukami</b>	Håndgreb/ at gribe fat med hænderne
<b>Tsumasaki</b>	Tå-spids

**U**

<b>Ude tanden</b>	Armhærdning
<b>Uke</b>	Parade
<b>Unsoku Ho</b>	Fodarbejde
<b>Ura-zuki</b>	Lavt omvendt stød
<b>Uraken-uchi</b>	Slag med bagsiden af hånden
<b>Ushiro</b>	Bagud
<b>Ushiro-geri</b>	Baglæns spark

**W**

<b>Washi de</b>	Ørne klo
-----------------	----------

**Y**

<b>Yakusoku</b>	Et løfte, en aftale
<b>Yakusoku kumite</b>	Aftalt kamp
<b>Yame</b>	Stop
<b>Yoi</b>	Klar
<b>Yoko</b>	Til siden
<b>Yoko-geri</b>	Sidelæns skubspark
<b>Yokomuki</b>	Med siden til fronten

**Z**

<b>Zenkutsu-dachi</b>	Forlæns stilling
<b>Zenpo</b>	Foran / Fremad bevægelse
<b>Zenshin</b>	Foran / Fremad bevægelse
<b>Zuki</b>	Stød