

TERMINOLOOGIA

JUDO PÕHISÕNAD

- Jigoro Kano – judo looja
- Seiryoku zenyo – maksimaalne efektiivsus minimaalne sooritus (Judo esimene printsiip)
- Jita kyoei – vastastikune kasu ja heaolu (Judo teine printsiip)
- Dojo – treeningisaal
- Judoka – judo harrastaja
- Sensei – õpetaja
- Sempai – vanem õpilane
- Kohai – noorem õpilane
- -dan – meistriaste
- Yudansha – musta vööga judoka
- -kyu – õpilasaste
- Mudansha – (tõlkes ilma dan'ita) peetakse algajateks mitte veel õpilasteks
- JU – pehme, järeleandlik, leebe, õilis
- DO – tee, rada, põhimõte

JUDO TREENING JA DOJO

- Joseki/shomen – aukoht dojos (dojo esikülge)
- Tatami – matt
- Judogi – judo riietus
- Uwagi – jakk
- Zubon – püksid
- Obi – vöö
- Eri – reväär/krae
- Sode – varrukas
- Seiza – põlvitusasend
- Kiotsuke – tähelepanu
- Rei – tervitus
- Ritsurei – püsti tervitus
- Zarei – tervitus põlvituses
- Hajime – läks
- Matte – stop
- Sore-made – stop aeg läbi
- Tori – judoka, kes sooritab tehnikat
- Uke – kelle peal tehnikat sooritatakse
- Ukemi – kukumine
- Arigato – tänan
- Arigato gozaimasu – suur tänu
- Gomen nasai – vabandust
- Renshu – treening
- Uchikomi – sisseminekud
- Keiko – harjutus
- Randori – treeningmaadlus
- Kata – etteantud vorm tehnikate sooritamiseks
- Kamae – keha asend
- Kiai – sõjahüüd
- Tai sabaki – kere pöörded
- Kuzushi – tasakaalust väljaviimine
- Tsukuri – heitesse minek
- Kake – heite lõppfaas
- Kumi kata – normaal haare
- Ai yotsu – sama haare (v-v või p-p)
- Kenka yotsu – erinev haare (v-p või p-v)
- Tsurite – (tsuri-kalapüük) tõstev käsi, jõukäsi (revääri käsi)
- Hikite – tõmbav käsi (varruka käsi)
- Tsuru-komi – tõstmise-tõmbamine
- Mawari – pööre
- Otoshi – kukutamine
- Gaeshi (kaeshi) – vastupidine
- Sukashi -kontra
- Sutemi – ohverdus
- Renraku – kombinatsioon (erinev tehnika)
- Renzoku - kombinatsioon (sama tehnika)
- Gatame – kontroll/hoie
- Shizen(hon)tai – normaal seis
- Jigotai – kaitseseis
- Suriashi – kõndimine jalgu libistades
- Ayumi ashi – vahelduv samm
- Tsugi ashi – järgnev samm
- Hidari – vasak
- Migi – parem
- Kami – (juuksed) ülemine
- Mae – eesmine
- Ushiro – tagumine
- Yoko – külge
- Soto – välimine
- Uchi – sisemine

- Ura – tagumine, teine pool, tagurpidi
- Kuzure – variant(katkine)
- Ko – väike
- O – suur
- Gari – sirp
- Kake – konks
- Shiho – 4 nurka
- SEOI – seljas kandma
- UKI – hõljuma
- MOROTE – topelt käsi/kahe käega
- SUMI – nurk
- SUKUI - kühveldama
- NAMI – tavaline
- GYAKU – ümber pööratud
- RYOTE – mõlemad käed
- TSUKKOMI – läbi lükkama
- HISHIGI – purustama
- JUJI – rist
- SANKAKU – kolmnurk
- OKURI – saatma, kokku viima
- HADAKA – paljas

KEHA OSAD

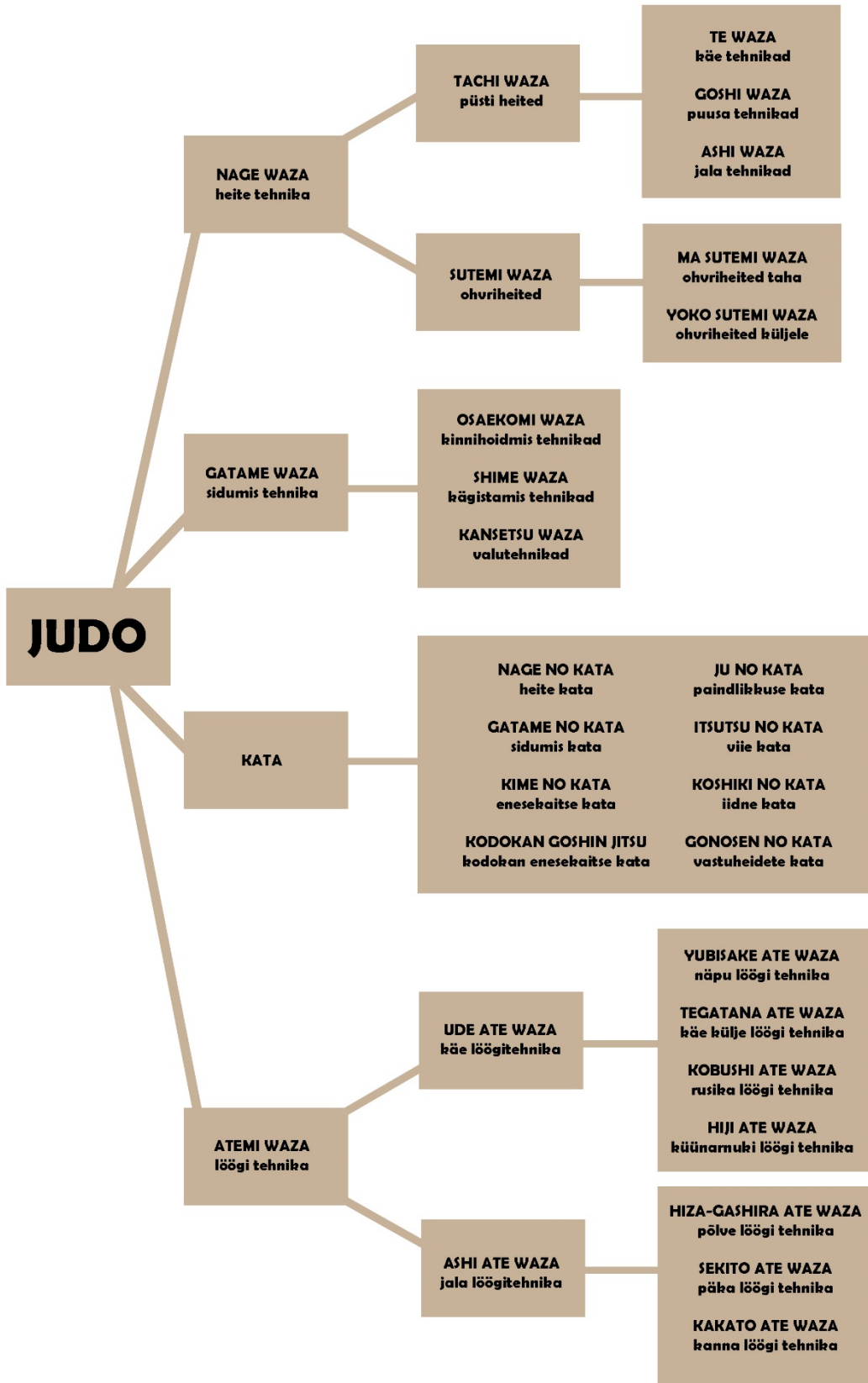
- Tai – kere
- Te – käelaba
- Ashi – jalg
- Koshi (goshi) – puus
- Kata – õlg
- Ude – käsivars
- Kote – ranne
- Hiza – põlv
- Momo – reis
- Ashikubi – hüppeliiges
- Kibisu – kand
- Mune – rind
- Atama – pea
- Kubi – kael
- Ago – lõug
- Waki – kaenlaauk
- Te yubi – sõrmed
- Ashi yubi – varbad

TEHNIKA

- Waza – tehnika
- Tachi-waza – püsti tehnika
- Katame-waza – üldnimetus kinnihoidmis, kägistamis ja valu tehnikatele (sidumis tehnikad)
- Ne-waza – maas tehnika (tehnikad mida sooritatakse ainult maas)
Katame waza ja ne waza vahe seisneb selles, et mõned katame waza tehnikad on võimalik sooritada ka püsti asendis (nt. hara gatame, waki gatame)
- Nage-waza – heitetehnika
- Osaekomi waza – kinnihoidmis tehnika
- Shime waza (Jime waza) – kägistamis tehnika
- Kansetsu waza – valu tehnika
- Tokui waza – lemmik tehnika

VÕISTLUSED

- Shiai – võistlus
- Waza-ari – pool võitu
- Hansoku -make – viimane karistus vastasele ippon
- Toketa – kinnihoidmine ei loe
- Hikiwake – viik
- Yoshi – jätkake
- Ippon gachi – võit ipponiga
- Kiken gachi – võit vastase loobumise tõttu
- Ippon – puhas võit
- Shido – karistus
- Osaekomi – kinnihoidmine algab
- Sonomama – mitte liigutada
- Hantei – kohtunike hääletus
- Maitta – annan alla
- Yusei gachi – võit kohtunike otsusega
- Fusen gachi – võit vastase mitteilmumise tõttu



JUDO

NAGE WAZA heite tehnika

TACHI WAZA püsti heited

- TE WAZA
käe tehnikad
- GOSHI WAZA
puusa tehnikad
- ASHI WAZA
jala tehnikad

SUTEMI WAZA ohvriheited

- MA SUTEMI WAZA
ohvriheited taha
- YOKO SUTEMI WAZA
ohvriheited küljele

GATAME WAZA sidumis tehnika

- OSAEKOMI WAZA
kinnihoidmis tehnikad
- SHIME WAZA
kähgistamis tehnikad
- KANSETSU WAZA
valutehnikad

KATA

- NAGE NO KATA
heite kata
- JU NO KATA
paindlikkuse kata
- GATAME NO KATA
sidumis kata
- ITSUTSU NO KATA
viie kata
- KIME NO KATA
enesekaitse kata
- KOSHIKI NO KATA
iidne kata
- KODOKAN GOSHIN JITSU
kodokan enesekaitse kata
- GONOUSEN NO KATA
vastuheidete kata

ATEMI WAZA löögi tehnika

UDE ATE WAZA käe löögitehnika

- YUBISAKE ATE WAZA
näpu löögi tehnika
- TEGATANA ATE WAZA
käe külje löögi tehnika
- KOBUSHI ATE WAZA
rusika löögi tehnika
- HIJI ATE WAZA
küünarnuki löögi tehnika

ASHI ATE WAZA jala löögitehnika

- HIZA-GASHIRA ATE WAZA
põlve löögi tehnika
- SEKITO ATE WAZA
päka löögi tehnika
- KAKATO ATE WAZA
kannalöögi tehnika