

# Japanisk ordlista

## 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 *Gyaku-hanmi*)
- 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 *Domo arigato*)
- 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 Alternerande steg, som steg i *ikkyo*

## **B**

Bando Bälte, (se *Beruto*, *Obi*)  
Barai Svepa, svepning (se *Harai*)  
Batto Dra svärdet, *iai*  
Benkyo Inläring  
Beruto Bälte (se *Bando*, *Obi*)  
Bo Stav (ca 180 cm)  
Boken Äventyr  
Bokken Träningssvärd i trä  
Bokuto Se *Bokken*  
Boshi Svärdspetsens 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 *Chudan*  
Chudan-no-kamae Gardställning med svärdet vid *Chudan*

Chudan-mae-geri Frontspark mot *Chudan*  
Chudan-soto-uke Blockering med handkanten vid attack mot *Chudan*  
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 Svärdspar (*Katana* och *Wakizashi*)  
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 *Budo* utövas  
Dojo kun Dojoetikett, dojoprincip  
Domo arigato Tack så mycket (se *Arigato gozaimashita*)  
Dori Grepp, fattning (se *Mochi*)  
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 *Tsuba*  
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 Förvarsteknik, att ducka ned mot golvet  
Fusen gachi (Tävlingsuttryck) Vinst genom walk-over  
Fusuma Skjutedörr

## G

Gaeshi Svep, vända runt, motangrepp (se *Kaeshi*)  
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 *Kamiza* i *dojon*  
Gedan Nedre delen av kroppen (underlivet)  
Gedan-barai Blockering vid attack mot *Gedan*  
Gedan-choku-zuki Rakt slag mot *Gedan*  
Gedan-kekomi Genombrytande spark mot *Gedan*  
Gedan-zuki Slag mot *Gedan*  
Gedan-uke Blockering nedåt  
Genki Hälsa ("må bra")  
Geiko Övning (se *Keiko*)  
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 *Kuruma*)  
Gyaku Motsats, kontrast  
Gyaku-hanmi Se *Ai hanmi*  
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 + 45o vinkel på fötterna  
Hadaka Naken  
Hadaka-jime Halslås bakifrån med underarmarna  
Hai Ja, även Grå, Lunga  
Haishu Baksidan av handen  
Haishu-uchi Slag med *Haishu*  
Haishu-uke Blockering med *Haishu*  
Haisoku Ovansidan av foten (vrusten)  
Haito Området mellan pekfingrets kant och tummen  
Haito-uchi Slag med *Haito*  
Hajime Begynna/starta  
Hakama Vida byxor, används i bl a *Aikido*  
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 *Bo*)  
Hangetsu-dachi Benställning med knäna inåtriktade  
Hangetsu kata En formell övning med tyngdpunkten lagd på  
*Hangetsu-dachi*  
Hanmi Färdigställning med höfterna 45o framåt  
Hanshi Mästare, den högsta *Shogo*  
Hansoku-make Diskvalificering  
Hantai Tvärtom  
Hantei Begäran om domslut  
Hanten Vrida 90o  
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 *Seppuku*)  
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 *Ikioi*)  
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 *Empi-uchi*)  
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 *Sumo*  
Ie Nej  
Ihi Viljekraft  
Ikioi (se *Hazumi*)  
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 *Kyu* = 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 *Jodan*  
Jodan-choku-zuki Rakt slag mot *Jodan*  
Jodan-mae-geri Frontspark mot *Jodan*  
Jodan-no-kamae Gardställning med svärdet vid *Jodan*  
Jodo Stavens väg (se *Jo*)  
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 Seger

Kae Skifta

Kaeshi (se *Gaeshi*)

Kaeshi-waza Kontringsteknik

Kagi-zuki Kort rundslag (boxningens hook) med armen i 90o 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 *Ganmen*)

Kara Tom

Karate KARA=tom, TE=hand (Tom hand)

Kashira Änden på svärdets skaft (*Tsuka*), 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, *Gi*, 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 *Tsuba* 45o

Kekan Åder (blod-)  
Kekomi Genombrytande sparkteknik  
Ken Svärd  
Kendo Svärdsstrid  
Kensen Svärdspetsen  
Kento Knoge  
Kentsui Teknik med utsidan av handen (med knuten hand)  
Kentsui-uchi Slag med *Kentsui*  
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 *Ki*  
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 *Giri*)  
Kiri-hanasu Skära av  
Kiri-hiraku Skära upp (öppna)  
Kiritsu Stå upp, disciplin  
Kiru Skära (se *Gari*)  
Kissaki Svärdets spets  
Kizami Hacka, karva, tälja  
Kizami-zuki Slag med främre handen  
Kizu Skada  
Kizuato Årr  
Ko Gammal, stor, valv  
Ko- Liten, små  
Kohai Yngre/mindre erfaren träningspartner (kyubälte)  
Koi Kom hit, mörk, djup  
Koiguchi Öppningen på *Sayan*  
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 *Zen*  
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 *Goshi*)  
Koshiita Bricka på baksidan av *Hakama*  
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 Korså (benen)  
Kuro Svart  
Kuruma (se *Guruma*)  
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 *Dan*  
Kyu Tomhet – jfr *Jitsu* = fullhet  
Kyusho Vitala punkter, nervpunkter  
Kyusho-Jitsu Stil där man attackerar *Kyusho*-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 *Maitta*)  
Maitta "Jag ger upp" (se *Mairi*)  
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 *Hakama*  
Matte Bryt, sluta  
Mawari Att svinga runt  
Mawashi-geri Rundspark med *Ko-shi* eller *Haisoku* som träffar i 90o 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 *Do*)  
Midori Grön  
Migi Höger  
Mikazuki-geri Rundspark med insidan av foten  
Mimi Öra  
Misogi Rening  
Mo, Motto Mer  
Mochi Grepp, (se *Dori*)  
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: *Uchi-uke* med stöd av den andra handen  
Motodachi Den försvarande sidan i en teknik  
Mudansha Person utan *Dan*-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 hämlarna tillsammans och fötterna i 45o  
**N**  
Nagashi Flytande  
Nagashi-uke Blockering vid förflyttning bakåt  
Nagashi-zuki Slag under förflyttning  
Nage Kast, *tori* i *aikido*  
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 *Nippon*)  
Nippon Japan (se *Nihon*)  
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 (*Sayan*)  
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 hokusuru 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, *Bando*, *Beruto*)  
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 *Hara*, *Tanden*)  
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 *Otoshi-empi-uke*  
Ouchi Invändig, hållighet  
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 Alternnerande slag med båda händerna  
Renshi Instruktörstitel lägre än *Hanshi* och *Kyoshi*  
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 *Zanshin*)  
Sanshin-dachi Benställning med en fot på 30o axelavstånd bakom främre foten. Knäna inåtpressade  
Sanren-zuki Tre slag i rad  
Sasae Stödja, blockering  
Sasae-tsuri-komi-ashi Fotblockering med lyft  
Satori Upplysning i *Zen*  
Saya Svärdsbalja  
Sayonara Adjö, farväl  
Se Rygg (se *Senaka*)  
Sebone Rygggrad  
Sei Orörlig, passiv  
Seika no itten Den enda punkten, kroppens centrum (se *Tanden*)  
Seika Tanden (se *Seika no itten*)  
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 *Se*)  
Sennin Föregångare, eremit, magiker  
Sensei Lärare, instruktör  
Sensei ni rei Buga mot läraren  
Seoi Bära på ryggen  
Seoi nage Skulderkast  
Seppuku Rituellt självmord där magen skärs upp (även *Harakiri*)  
Shamen Sidan av huvudet inklusive tinningen  
Shaken Stjärnformat kastföremål (se *Shuriken*)  
Shaolin Kinesiska munkar, kinesisk tempelboxning (jap. *Shorinji kempo*)  
Shiai Tävling  
Shibori Låsa luftvägar el. artärer – även vridande rörelse av händerna på *Tsukan* under ett hugg  
Shido Tillsägelse  
Shihan Chefsinstruktör (minst 5 dan), högst rankade i *Dojon*  
Shiho I fyra riktningar  
Shikahn Döda vinkeln  
Shiki Mod  
Shikko Knägång, sittande gång  
Shin Ny, sann, ärlig, märg  
Shinai Övningssvärd, bestående av flera ihopbundna bambustavar  
Shinpan Domare  
Shinken Skarpslipat svärd  
Shinto Svärd tillverkat mellan 1596-1803  
Shinshinto Svärd tillverkat mellan 1804-1867

Shin-tai Förflyttningar  
Shinzen Altare vid *Shinto*  
Shime Strypning  
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 *Shaolin*  
Shoto Kniv (*Wakizashi*)  
Shugo Samling för instruktioner  
Shuriken Samlingsnamn för olika kastvapen (se *Shaken*)  
Shusin Huvuddomare  
Shuto Handkanten mellan lillfingret och handleden  
Shuto-uchi Slag med *Shuto*  
Shuto-uke Blockering med *Shuto*  
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 *Waza-ari*)  
Soke Stormästare  
Sokuto Fotens yttre kant  
Sokuto keage Snärtig sparkteknik med *Sokuto*  
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  
Suden 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 *Kachi*)  
Syu-ketusuru Blöda

## T

Tabi Formell mjuk fotbeklädnad för användning i *dojon*  
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 *Tate-empi-uchi*  
Tate-shuto-uke Blockering mes *Shuto* med rak arm  
Tate-zuki Rakt slag med knytnäven lodrät  
Tatte En befallning att resa sig från *Seiza*-positionen  
Te Hand  
Te-gatana "Handsvärd", handkanten i svärdsrörelse  
Teiji-dachi Benställning formad som ett T med 30 cm avstånd mellan fötterna  
Teiko Motstånd  
Teisho Nedre delen av handflatan  
Teisho-uchi Slag med *Teisho* i en båge  
Teisho-uke Blockering med *Teisho*  
Teisho-zuki Slag med *Teisho*  
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 *Zikan*)  
Tokui Specialitet  
Tomete Stoppande hand  
Tomoe Båge, cirkel, vändning  
Tonfa Trad. Vapen (eg bonderedskap)  
Torei Buga mot svärdet  
Tori Den som utför tekniken (jfr *uke*)  
Toshi Fall, falla  
Tsu Hamn  
Tsuba Parerplåt på svärd  
Tsuka Svärdfäste  
Tsugi ashi Efterföljande steg  
Tsuki (Zuki) Rakt slag  
Tsuki-waza *Tsuki*-tekniker  
Tsukkomi Skjuta  
Tsukuri Ingång, förberedande rörelser, konstruera  
Tsumasaki Tåspetsarna  
Tsuru Hängande  
Tue Käpp  
Tume Nagel

## U

Uchi Inre, insidan – även Slag i båge  
Uchidachi Den attackerande sidan  
Uchi-hachiji-dachi Benställning med fötterna 45o inåt, samt höftbredds avstånd  
Uchi-komi Upprepade rörelser, ingång till kast  
Uchi-mata Inre lårkast  
Uchi-uke Blockering med handleden inifrån utåt  
Uchi-waza *Uchi*-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 *Tori*)  
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 *Tori*)  
Uraken Baksidan av knytnäven  
Uraken-uchi Slag med *Uraken*  
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 *Ushiro-empi-uchi*  
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 *laido*

## **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 *Yoko-empi-uchi*  
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 *Sanshin*)  
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 *Toshi, Ukeme*)  
Ziei Självförsvar  
Zikan Tid (se *Toki*)  
Zori Tofflor, för användning utanför *dojon*  
Zubon Byxa  
Zyo-myaku Åder, ven  
Zyo-tai 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 *uke*)  
Uke Blockering, även Den som tekniken utförs på (jfr *Tori*)  
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