



SANASTOA JA TEKNIIKOITA

Tässä on lyhyt judoon liittyvä sanasto. Näitä sanoja kuulee melkein joka harjoituksessa ja ne oppii vähitellen harjoitusten edistyessä. Judossa käytetään tekniikoista ja muista judoon liittyvistä asioista japaninkielisiä nimiä. Yhteinen sanasto tekee judon harjoittelun helpoksi missä päin maailmaa tahansa.

Jigoro Kano	judon kehittäjä (s. 1860 – k. 1938)
Kodokan	Jigoro Kanon 1882 Tokioon perustama dojo, josta vähitellen kehittyi judon henkinen koti ”judoyliopisto”.
Ju	joustaminen, ystävällisyys, pehmeys, hyväksyminen
Do	tie, periaate, tapa, polku
Judo	joustava tie
Judoka	judon harrastaja
Judogi	judopuku
Dojo	harjoitussali (myös buddhalaisen temppelin mietiskelypaikka)
Tatami	judomatto
Obi	vyö
Zori	sandaalit
Sempai	vanhempi, seniori, ohjaaja
Sensei	opettaja, mestari, ylimestari
Kyu	oppilasaste (6 kyu valkoinen vyö – 1 kyu ruskea vyö).
Dan	sananomukaisesti askel, opettajan-aste, mestari, musta vyö
Rei	kumarrus, kumartaa, tervehdys
Hajime	aloittakaa-komento
Maitta	antaudun
Mate	irti-komento, keskeyttäkää, odottakaa
Yame	osaharjoitus loppuu
Kootai	parin vaihto
Mokuso	mietiskely, keskittyminen, mielen tyhjennys
Owari	harjoituksen loppu
Migi	oikea
Hidari	vasen
Tori	liikkeen suorittaja
Uke	liikkeen vastaanottaja
Tandoku- renshu	yksinharjoittelu
Uchikomi	sisääntulo-, toistoharjoitus parin kanssa
Tokui-waza	lempitekniikka
Yaku-soku-keiko	jatkuva heittoharjoitus
Randori	vapaa harjoitus , harjoitusottelu
Shiai	kilpailu
Tai-sabaki	kääntyminen
Kumikata	ote
Kuzushi	horjutus
Tsukuri	heiton valmistavat vaiheet
Take	heitto



HEITTOJA

<u>Te-waza</u>	<u>käsiheitot</u>
Morote-seoi-nage	kahden käden olkaheitto
Ippon-seoi-nage	yhden käden olkaheitto
Kata-guruma	olkapyörä

<u>Koshi-waza</u>	<u>lonkkaheitot</u>
Uki-goshi	leijuva lonkkaheitto
O-goshi	suuri lonkkaheitto
Goshi-guruma	lonkkapyörä
Harai-Goshi	pyyhkäisevä lonkkaheitto

<u>Ashi-waza</u>	<u>jalkaheitot</u>
O-soto-gari	suuri ulkopuolinen lakaisu
De-ashi-barai	edenneen jalan pyyhkäisy
O-uchi-gari	suuri sisäpuolinen lakaisu
Ko-uchi-gari	pieni sisäpuolinen lakaisu
Sasae-tsuri-komi-ashi	jalan pysäytys-veto-nosto

SIDONTOJA

Hon-kesa-gatame	kaulaliinasidonta
Kuzure-kesa-gatame	muunneltu kaulaliinasidonta
Kata-katame	olkasidonta
Makura-kesa-katame	tyynysidonta
Ushiro-kesa-gatame	kaulaliinasidonta takaperin
Kami-shiho-gatame	neljä pisteen sidonta pääpuolelta
Yoko-shiho-gatame	neljän pisteen sidonta sivulta
Tate-shiho-gatame	neljän pisteen sidonta päältä

Keltaisen vyön kokeessa osattava:

- toimiva ja turvallinen ukemi
- heitot: 1 te-, koshi- ja ashi-waza heitto liikkeestä
- sidonnat: 3 sidontaa kesa-gatame luokasta
- dojokäytös.