

RJEČNIK I TUMAČ POJMOVA

A

AI-YOTSU- oba protivnika imaju isti stav (gard)

ASHI- noga

ASHI WAZA- nožne tehnike bacanja

AYUMI ASHI- prirodni način hodanja



B

BARAI - « metenje » pokret nogom
poput metenja
metlom

D

DE- naprijed, prema naprijed

DEASHI- prednja noga

DO- struk ili trup

DOJO- dvorana za vježbanje



E

ERI - ovratnik

G

GAESHI - kontranapad

GAKE - kuka, kvačiti

GARI - «kositi»

GURUMA - kotač, kolo, vrtnja

H

HADAKA- gol, prazan

HAJIME- početak

HANE- skok, opruga, skočiti

HANSOKU-MAKE- gubitak borbe zbog
diskvalifikacije

HANTEI- odluka sudaca ukoliko nema pobjedinka
za vrijeme borbe

HARA- trbuh

HARAI- zamah

HIDARI- lijevo

HIKI- vuci, vučenje

HIKI WAKE- neodlučeno, odluka sudaca

HIKITE- ruka koja vuče

HIZA- koljeno

I

IDORI - tehnika s koljena

IPPON - 10 bodova, automatska
pobjeda

J

JIGO TAI - sniženi obrambeni stav

JU - nježan

JUDO - «nježan put», «način
nježnosti i fleksibilnosti»; IJF:
«način edukacije, sustav
samoobrane i Olimpijski sport»

JUDOKA - osoba koja trenira judo,
nosioci 3. ili 4. Dan pojasa

JUDOJIN - judo čovjek; judo osoba

JUJI - ukriženo; križ



K

KAESHI - kontranapad

KAESHI WAZA - kontra tehnike, protutehnike

KAKRI GEIKO - vježbanje s otporom (uke-tori situacije)

KAKE - izvođenje bacanja

KOSHI (GOSHI) - bok, kuk

KEIKO (GEIKO) - vježbanje, trening

KENKA YOTSU - suprotni borbeni stav (gard)

Jedan drži desni gard dok drugi drži lijevi gard

KIBITSU GAESHI - «putovanje pete»

KOSHI WAZA - bočne tehnike bacanja

KO - mali

KUBI - vrat

KUMI KATA - način hvatanja protivnika za kimono (gard)

KUZURE - promijenjen ili slomljen položaj

KUZUSHI - uneravnoteženje

KYU - učnički pojasevi

M

MAKIKOMI - umotati se

MIGI - desno

MUNE - prsa

N

NAGE - bacanja

NAGE WAZA - tehnike bacanja

NE WAZA - tehnike na tlu

O

O- veliki

OBI- pojas

OKURI- klizanje

OSU- gurati

OSEA-KOMI WAZA- tehnike držanja zahvata

OTOSHI- propadanje



R

RANDORI- slobodna vježba

REI- naklon, pokloniti se

RENRAKU WAZA- kombinacije, povezivanja
tehnika bacanja u suprotnom smjeru (npr.
Seio nage- ouchi gari)

RENSHU- vježbanje, treniranje

RENZOKU WAZA- kombinacije bacanja u istom
smjeru (npr. Seio nage-seio nage)

S

SASAE- oslonac, podupirati

SANKAKU- trokut

SENAKA- stražnji dio tijela

SENSEI- učitelj, trener

SHIAI- borba na natjecanju

SHIHAN- profesor

SHIHO- četiri strane

SHIME- gušenje

SHIME WAZA- tehnike gušenja

SHINTAI- kretanje naprijed, natrag ili u stranu

SHIZEN HON TAI- prirodni stojeći stav

SOTAI RENSHU- vježbanje s suvježbačem

SUKASHI- izbjegavanje protivnikova napada

SUTEMI- žrtva, požrtvovnost, žrtvovanje

SUTEMI WAZA- tehnike požrtvovnih bacanja

T

TACHI WAZA- tehnike u stojećem položaju (ashi, te i koshi waza)

TAI- tijelo

TAI SABAKI- vrsta gibanja po strunjači promjenom položaja i smjera tijela

TANI- dolina

TATAMI- strunjača

TATE- uspravno, okomito

TAWARA GAESHI- bacanje vreće riže

TE- ruka

TENDOKU RENSHU- vježbanje bez para

TE WAZA- tehnike ručnih bacanja

TEKUBI- ručni zglob

TOKETA- prekid držanja zahvata

TOKUI WAZA- omiljena tehnika, specijalka

TOMEU- kružan

TORI- napadač, onaj koji vrši bacanje

TSUBAME GAESHI- povratak lastavice

TSUKURI- pripremanje, pozicioniranje tijela

TSURI- pecanje, povlačenje i dizanje kružnim pokretom

TSURITE- ruka koja diže

U

UCHI- unutra, iznutra

UCHI KOMI- način vježbanja s parom, ulasci bez bacanja.

UDE- ruka

UKEMI- padovi

USHIRO- leđa, stražnja strana

UTSURI- promjena

UE- gore

Y

YAKUSOKU GEIKO- vježbanje bez korištenja snage, situacije tori-tori

YOKO- u stranu

YOKO SUTEMI WAZA- tehnike požrtvovnih bacanja u stranu

YOKO UKEMI- pad u stranu

YAMA ARASHI- planinska oluja



柔道

The principles of Judo: -
"Maximum Efficiency"
and "Mutual Welfare and
Benefit"

Dr. Jigoro Kano