



# Judoclub Olympia Brugge

www.jcob.be



Secretariaat: Daveluystraat 13, 8200 Sint-Andries, Tel: 0473 644 834 ■ [www.jcob.be](http://www.jcob.be) ■ [info@jacob.be](mailto:info@jacob.be) ■ BE84 973 0253486 59

## WOORDENBOEK

### A

<b>Age</b>	<b>Oplichten</b>
<b>Ago</b>	<b>Kin</b>
<b>Arashi</b>	<b>Storm</b>
<b>Asahi</b>	<b>Morgenzon</b>
<b>Ashi</b>	<b>Voet, Been</b>
<b>Ashigarami</b>	<b>Het been om het been slaan</b>
<b>Ashiharai</b>	<b>Met de voet/been wegmaaien</b>
<b>Ashikubi</b>	<b>Enkel</b>
<b>Ashiwaza</b>	<b>Beenworp-technieken</b>
<b>Atama</b>	<b>Hoofd</b>
<b>Atemi</b>	<b>Slag op het lichaam</b>
<b>Awasete</b>	<b>Opgeteld, samengevoegd</b>
<b>Awasete Ippon</b>	<b>Samen één punt</b>
<b>Ayumi</b>	<b>Lopen</b>

### B

<b>Barai (zie Harai)</b>	<b>Wegvegen, wegmaaien</b>
<b>Basami (zie Hasami)</b>	<b>Schaar</b>
<b>Bu</b>	<b>Competitie, winnen, dapper</b>
<b>Bujin</b>	<b>Krijgsman</b>

### C

<b>Chiisai</b>	<b>Klein</b>
<b>Chikara</b>	<b>Kracht aanwenden</b>
<b>Chusen</b>	<b>Bij loting</b>



# Judoclub Olympia Brugge

www.jcob.be



Secretariaat: Daveluystraat 13, 8200 Sint-Andries, Tel: 0473 644 834 ■ [www.jcob.be](http://www.jcob.be) ■ [info@jacob.be](mailto:info@jacob.be) ■ BE84 973 0253486 59

**Chui**

**Berisping**

## D

**Daki (zie Kakae)**

**Omarmen**

**Dan**

**Stap, trede, zwarte band**

**De**

**Naar voren gaan, vooruitbrengen**

**Do**

**Weg**

**Dojime (zie Sjime)**

**Samenpersen direct met de benen**

**Dojo**

**Oefenzaal**

**Dori**

**Nemen**

## E

**Ebi (zie Kani)**

**Kreeft**

**Eri**

**Kraag, revers**

## F

**Fumikomi**

**De voet in binnenwaartse richting naar voren plaatsen**

**Fumikomu**

**Binnentreden in**

**Fusen**

**Aanhangkaartje, luchtballon**

**Fusensho**

**Winnaar door niet opkomen van de tegenstander**

## G

**Gaeshi (zie Kaeshi)**

**Tegenaanval, overname van aanval**

**Garami**

**Handhaven**

**Gari**

**Met kleine boog wegvegen**

**Gatame (zie Katame)**

**Houdgreep**

**Geiko**

**Oefening**



# Judoclub Olympia Brugge

www.jcob.be



Secretariaat: Daveluystraat 13, 8200 Sint-Andries, Tel: 0473 644 834 ■ [www.jcob.be](http://www.jcob.be) ■ [info@jacob.be](mailto:info@jacob.be) ■ BE84 973 0253486 59

<b>Go</b>	<b>Vijf, kracht</b>
<b>Gokio</b>	<b>Vijf principes van oefening</b>
<b>Goshi (zie Koshi)</b>	<b>Heup, zijde</b>
<b>Guruma</b>	<b>Wiel, wenteling</b>
<b>Gyaku</b>	<b>Omgekeerd, tegenovergesteld</b>

## H

<b>Hadaka</b>	<b>Naakt</b>
<b>Hajime</b>	<b>Begin</b>
<b>Hane</b>	<b>Vleugel, wiek</b>
<b>Hansoku</b>	<b>De wet overtreden</b>
<b>Hansokumake</b>	<b>Verliezen door overtreding van de spelregels</b>
<b>Hantei</b>	<b>Oordeel, uitspraak</b>
<b>Hara</b>	<b>Buik</b>
<b>Harai (zie Barai)</b>	<b>Wegvegen, wegmaaien</b>
<b>Hasami (zie Basami)</b>	<b>Schaar</b>
<b>Henka</b>	<b>Verandering</b>
<b>Hidari</b>	<b>Links, Linker</b>
<b>Hiji</b>	<b>Elleboog</b>
<b>Hiki</b>	<b>Trekken</b>
<b>Hikiwake</b>	<b>Onbeslistte competitie</b>
<b>Hisigi</b>	<b>Breken</b>
<b>Hiza</b>	<b>Knie</b>
<b>Hon</b>	<b>Basis, oorsprong</b>

## I

<b>Ippon</b>	<b>Punt, zijkant, stuk</b>
<b>Itamiwake</b>	<b>Winnen door blessure tegenstander</b>



# Judoclub Olympia Brugge

www.jcob.be



Secretariaat: Daveluystraat 13, 8200 Sint-Andries, Tel: 0473 644 834 ■ [www.jcob.be](http://www.jcob.be) ■ [info@jacob.be](mailto:info@jacob.be) ■ BE84 973 0253486 59

## J

<b>Jigotai</b>	<b>Defensieve houding of positie</b>
<b>Jikan</b>	<b>Tijd, uur</b>
<b>Jime (zie Shime)</b>	<b>Verwurgem, verwurging</b>
<b>Jitsu</b>	<b>Techniek, vaardigheid</b>
<b>Jo</b>	<b>Plaats</b>
<b>Jogai</b>	<b>Buiten de zaal</b>
<b>Ju</b>	<b>Soepel, zachtjes</b>
<b>Judogi</b>	<b>Judo-kostuum</b>
<b>Judojo</b>	<b>Judo-zaal</b>
<b>Judoka</b>	<b>Beoefenaar van Judo</b>
<b>Juji</b>	<b>Kruis, verzet</b>
<b>Jujitsu</b>	<b>Vechtmethode zonder wapens</b>

## K

<b>Kaeshi</b>	<b>Teruggeven, tegenaanval, overname van de aanval</b>
<b>Kaeshiwaza</b>	<b>Overnametechniek</b>
<b>Kagato</b>	<b>Hiel</b>
<b>Kai (zie Kwai)</b>	<b>Gemeenschap</b>
<b>Kakae (zie Daki)</b>	<b>Omarmen</b>
<b>Kake</b>	<b>Worp</b>
<b>Kami</b>	<b>Hoog, boven, bovenlichaam</b>
<b>Kamiza</b>	<b>Afgescheiden ruimte in de Judozaal voor Hoge Dangraden</b>
<b>Kangeiko</b>	<b>Wintertraining</b>
<b>Kani (zie Ebi)</b>	<b>Zeekreeft</b>
<b>Kannuki</b>	<b>Dwars</b>
<b>Kansetsu (zie Kwansetsu)</b>	<b>Gewricht, knokkel</b>



# Judoclub Olympia Brugge

www.jcob.be



Secretariaat: Daveluystraat 13, 8200 Sint-Andries, Tel: 0473 644 834 ■ [www.jcob.be](http://www.jcob.be) ■ [info@jacob.be](mailto:info@jacob.be) ■ BE84 973 0253486 59

<b>Kansetsuwaza</b>	<b>Techniek van draaien of verbuigen van de gewrichten</b>
<b>Kao</b>	<b>Gezicht</b>
<b>Karate</b>	<b>Gevechtsmethode met de blote hand</b>
<b>Karui</b>	<b>Licht</b>
<b>Kashira</b>	<b>Hoofd, hoog</b>
<b>Kata</b>	<b>Schouder, vastgestelde oefenvorm</b>
<b>Kataha</b>	<b>De helft</b>
<b>Katai</b>	<b>Hard, stijf</b>
<b>Katame</b>	<b>Vastpakken</b>
<b>Katamewaza</b>	<b>Techniek van ondercontrole houden op de grond</b>
<b>Kate</b>	<b>Winnen</b>
<b>Katsu</b>	<b>Methode van kunstmatige ademhaling voor gewurgd iemand</b>
<b>Keikogi (zie Judogi)</b>	<b>Judokleding</b>
<b>Kempo, Kendo</b>	<b>Methode van stokvechten</b>
<b>Kensui</b>	<b>In handen nemen</b>
<b>Kesa</b>	<b>Revers van het vest van een Boeddhistische priester</b>
<b>Kiai</b>	<b>Kreet om de tegenstander af te leiden</b>
<b>Kinu</b>	<b>Zijde</b>
<b>Kio</b>	<b>Groep, beginsel</b>
<b>Ko</b>	<b>Klein</b>
<b>Kodokan</b>	<b>Samenkomst, waar men de weg toont, Moederschool van Judo in Japan</b>
<b>Komi</b>	<b>In elkaar, samengeperst</b>
<b>Koshi (zie Goshi)</b>	<b>Heup, zij</b>
<b>Koshiwaza</b>	<b>Heupworp technieken</b>
<b>Kuatsu</b>	<b>Doen herleven</b>
<b>Kubi</b>	<b>Nek, hals, hoofd</b>
<b>Kumi</b>	<b>Greep, nemen</b>
<b>Kumikata</b>	<b>Methode van vastpakken</b>
<b>Kuzure</b>	<b>Uit evenwicht brengen, variatie</b>
<b>Kuzushi</b>	<b>Vernietigen, omverhalen</b>
<b>Kwai (kai)</b>	<b>Gemeenschap</b>



# Judoclub Olympia Brugge

[www.jcob.be](http://www.jcob.be)



Secretariaat: Daveluystraat 13, 8200 Sint-Andries, Tel: 0473 644 834 ■ [www.jcob.be](http://www.jcob.be) ■ [info@jacob.be](mailto:info@jacob.be) ■ BE84 973 0253486 59

**Kwansetsu (zie Kansetsu)**

**Gewricht**

**Kyu**

**Klas, leerlinggraad**

## M

<b>Ma</b>	<b>Echt</b>
<b>Mae</b>	<b>Voorkant, voorwaarts</b>
<b>Maitta</b>	<b>Opgeven</b>
<b>Make</b>	<b>Nederlaag, verlies</b>
<b>Maki</b>	<b>Inrollen</b>
<b>Makikomi</b>	<b>Werpen door mee te rollen naar de grond</b>
<b>Manaka</b>	<b>Middelpunt</b>
<b>Mata</b>	<b>Binnenkant van de dij</b>
<b>Matte</b>	<b>"Breek, Wacht"</b>
<b>Migi</b>	<b>Rechter, rechts</b>
<b>Mochi</b>	<b>In handen nemen</b>
<b>Momo</b>	<b>Dij, bovenbeen</b>
<b>Morote</b>	<b>Met beide handen</b>
<b>Mune</b>	<b>Borst</b>

## N

<b>Nage</b>	<b>Werpen</b>
<b>Nagewaza</b>	<b>Techniek van werpen</b>
<b>Naname</b>	<b>Scheef</b>
<b>Narabi</b>	<b>Opstelling, rij, zij aan zij</b>
<b>Ne</b>	<b>Naar bed, op de grond</b>
<b>Newaza</b>	<b>Techniek op de grond</b>

## O

<b>O</b>	<b>Groot</b>
----------	--------------



# Judoclub Olympia Brugge

www.jcob.be



Secretariaat: Daveluystraat 13, 8200 Sint-Andries, Tel: 0473 644 834 ■ [www.jcob.be](http://www.jcob.be) ■ [info@jacob.be](mailto:info@jacob.be) ■ BE84 973 0253486 59

<b>Obi</b>	<b>Gordel, band</b>
<b>Ohkiku</b>	<b>Een zeer grote beweging maken</b>
<b>Okii</b>	<b>Breed, lang</b>
<b>Okuri</b>	<b>Twee, paar</b>
<b>Onegai shimasu</b>	<b>Uitnodiging b.v. tot gezamenlijk oefenen</b>
<b>Osae</b>	<b>Gewicht, druk</b>
<b>Osaekomi</b>	<b>Houdgreep</b>
<b>Osaekomi toketa</b>	<b>Houdgreep verbroken</b>
<b>Osaekomiwaza</b>	<b>Techniek van houdgrepen</b>
<b>Osoi</b>	<b>Langzaam</b>
<b>Osu</b>	<b>Duwen</b>
<b>Oten</b>	<b>Op de zij draaien</b>
<b>Otoshi</b>	<b>Neervallen</b>

## R

<b>Randori</b>	<b>Vrije oefening</b>
<b>Rei</b>	<b>Buiging</b>
<b>Rio</b>	<b>Beide</b>
<b>Ritsurei</b>	<b>Buiging uit staande houding</b>
<b>Riu, Ryugi</b>	<b>Methode, school</b>

## S

<b>Sabaki</b>	<b>Afwenden, ontwijken</b>
<b>San</b>	<b>Drie</b>
<b>Sankaku</b>	<b>Driehoek</b>
<b>Sasae</b>	<b>Steun, handhaven, dragen</b>
<b>Sasoku</b>	<b>Linkervoet</b>
<b>Se, Senaka</b>	<b>Rug</b>
<b>Sensei</b>	<b>Leraar</b>
<b>Seoi</b>	<b>Op de rug nemen</b>
<b>Shi</b>	<b>Mijnheer</b>



# Judoclub Olympia Brugge

[www.jcob.be](http://www.jcob.be)



Secretariaat: Daveluystraat 13, 8200 Sint-Andries, Tel: 0473 644 834 ■ [www.jcob.be](http://www.jcob.be) ■ [info@jacob.be](mailto:info@jacob.be) ■ BE84 973 0253486 59

<b>Shiai</b>	<b>Competitie, competitie regels</b>
<b>Shiaiyo</b>	<b>Competitiemat</b>
<b>Shibori</b>	<b>Verwuring</b>
<b>Shihan</b>	<b>Voorbeeld</b>
<b>Shiho</b>	<b>Naar de vier windrichtingen</b>
<b>Shime (zie Dojime)</b>	<b>Verwuren</b>
<b>Shimewaza</b>	<b>Techniek van verwuren</b>
<b>Shinpan</b>	<b>Scheidsrechter</b>
<b>Shintai</b>	<b>Aarzelen</b>
<b>Shisei</b>	<b>Lichaamshouding</b>
<b>Shita</b>	<b>Neer, omlaag</b>
<b>Shizentai</b>	<b>Normale houding</b>
<b>Shobu</b>	<b>Beslissing in de competitie</b>
<b>Sjime (zie Dojime)</b>	<b>Samenpersen van buik, nek of hoofd, direct met de benen</b>
<b>Sode</b>	<b>Mouw, zijkant</b>
<b>Sonomama</b>	<b>Niet bewegen</b>
<b>Soremade</b>	<b>Zo is het genoeg</b>
<b>Soto</b>	<b>Buiten langs, aan de buitenkant</b>
<b>Sukoshi</b>	<b>Een beetje</b>
<b>Sukui</b>	<b>Oplepelen, opscheppen</b>
<b>Sumi</b>	<b>Hoek</b>
<b>Sumo</b>	<b>Krachtsport</b>
<b>Sutemi</b>	<b>Offeren</b>
<b>Sutemiwaza</b>	<b>Techniek van de worpen, waarbij men zelf naar de grond gaat</b>

## T

<b>Tachi</b>	<b>Staande</b>
<b>Tachiwaza</b>	<b>Techniek van werpen in staande positie</b>
<b>Tai</b>	<b>Lichaam</b>
<b>Tanden</b>	<b>Buik</b>
<b>Tani</b>	<b>Dal, vallei</b>
<b>Tatami</b>	<b>Mat van rijststro</b>





# Judoclub Olympia Brugge

[www.jcob.be](http://www.jcob.be)



Secretariaat: Daveluystraat 13, 8200 Sint-Andries, Tel: 0473 644 834 ■ [www.jcob.be](http://www.jcob.be) ■ [info@jacob.be](mailto:info@jacob.be) ■ BE84 973 0253486 59

<b>Tatchi</b>	<b>Rechtop, staande</b>
<b>Tate</b>	<b>Verticaal</b>
<b>Te</b>	<b>Hand</b>
<b>Tekubi</b>	<b>Pols, polsgewricht</b>
<b>Tewaza</b>	<b>Techniek van werpen met de handen</b>
<b>Toketa</b>	<b>Partij afgebroken</b>
<b>Tokui</b>	<b>Specialiteit</b>
<b>Tomoe</b>	<b>Draaiend, gebogen lijn, wiel, boog</b>
<b>Tori</b>	<b>Hij die techniek uitvoert</b>
<b>Tsukkomi</b>	<b>Duwen</b>
<b>Tsukuri</b>	<b>Construeren, de juiste houding aannemen</b>
<b>Tsumasaki</b>	<b>Bal van de voet</b>
<b>Tsuri</b>	<b>Trekken en tillen</b>
<b>Tsurikomi</b>	<b>Plotseling optillen van de partner</b>
<b>Tsuyoi</b>	<b>Sterk</b>

## U

<b>Uchi</b>	<b>Binnenlangs, binnenkant</b>
<b>Uchikomi</b>	<b>Vele malen herhalen van een oefening</b>
<b>Ude</b>	<b>Arm</b>
<b>Udegarami</b>	<b>De arm omstrengelen</b>
<b>Uke</b>	<b>Hij die de techniek ondergaat</b>
<b>Ukemi</b>	<b>Valbreken</b>
<b>Uki</b>	<b>Drijven, wapperen, vliegen</b>
<b>Ura</b>	<b>Tegenovergesteld, kleine bocht</b>
<b>Ushiro</b>	<b>Achteruit</b>
<b>Utsui</b>	<b>Verplaatsen</b>
<b>Utsuri</b>	<b>Wisselen</b>
<b>Utsurigoshi</b>	<b>Gewisselde heupworp</b>
<b>Uye</b>	<b>Op</b>



# Judoclub Olympia Brugge

www.jcob.be



Secretariaat: Daveluystraat 13, 8200 Sint-Andries, Tel: 0473 644 834 ■ [www.jcob.be](http://www.jcob.be) ■ [info@jacob.be](mailto:info@jacob.be) ■ BE84 973 0253486 59

## W

<b>Waza</b>	<b>Werk, techniek, kunstgreep</b>
<b>Waza-ari</b>	<b>Half punt</b>

## Y

<b>Yawara</b>	<b>Oude naam voor JuJitsu</b>
<b>Yawarakai</b>	<b>Zacht</b>
<b>Yoko</b>	<b>Zijde, dwars opstaande</b>
<b>Yoko-shio-gatame</b>	<b>Houdgreep, waarbij Tori dwars over Uke heen ligt en hem naar de vier windrichtingen blokkeert</b>
<b>Yoshi</b>	<b>In orde</b>
<b>Yubi</b>	<b>Vingers</b>
<b>Yudansa</b>	<b>Drager van een Dangraad</b>
<b>Yuseigachi</b>	<b>Winnen door beter zijn</b>

## Z

<b>Zarei</b>	<b>Buigen uit geknieelde houding</b>
<b>Zanshin</b>	<b>Oplettendheid</b>
<b>Za-zen</b>	<b>Meditatie- Zithouding</b>
<b>Zempai</b>	<b>Dojo-assistent</b>
<b>Zempo</b>	<b>Voorwaarts</b>
<b>Zen-Shin</b>	<b>Het gehele lichaam</b>