

JAPANSK ORDLISTA



VANLIGA ORD I DOJON

Japanska

Arigato Gozaimashita
 Atemi
 Dōjō
 Hajime
 Gi
 Kohai
 Mokuso
 Obi
 Onegai shimasu

 Otagai ni rei
 Osu
 Rei
 Sempai
 Shomen ni rei
 Sensei ni rei
 Seiretsu
 Seiza
 Sensei
 Shomen
 Tatte
 Tori
 Uke
 Yame

Svenska

Tack så mycket
 Slag, stöt, spark som avledande manöver
 Hall eller plats där *Budo* utövas
 Börja, starta
 Dräkt
 Yngre/mindre erfaren träningspartner (*Kyu*-bälte)
 Meditation före och/eller efter lektionen
 Bälte
 ung. "Var vänlig och undervisa oss" – har många
 betydelser men används ofta före träningen
 Buga mot varandra
 ung. Ja, uppfattat
 Buga, Hälsa
 Äldre/mer erfaren träningspartner (*Kyu*-bälte)
 Buga mot *Shomen*
 Buga mot *Sensei*
 Befallning till uppställning före och efter lektionen
 Ett formellt japanskt sätt att sitta
 Lärare, instruktör, mästare (*Dan*-bälte)
 Huvudväggen i *Dojon*
 Befallning att resa sig från *Seiza*-positionen
 Den som utför tekniken jfr *Uke*
 Den som tekniken utförs på jfr *Tori* / blockering
 Sluta, avbryt

Engelska

Thank you very much
 Divercing punch, thrust or kick
 Place where *Budo* is practiced
 Begin
 Training outfit
 Younger/less experienced partner
 Meditation before and/or after class
 Belt
 "Please teach us" – has many meanings
 but is often used before training
 Bow to each other
 Yes
 Bow
 Older/more experienced partner
 Bow towards *Shomen*
 Bow towards *Sensei*
 Line-up before and after class
 Formal japanese way of sitting
 Teacher, master (*Dan*-graded)
 Main wall of *Dojo*
 Rise from *Seiza*-position
 One who performs a technique
 One that the technique is performed on / Block
 Quit, stop

VANLIGA FRASER

Arigato gozaimashita
Do itaimashite
Dozo
Gomen nasai
Hai
Ie
Konbanwa
Konnichiwa
Naze
Ohayo gozaimasu
Okata, Yokatta
Omedeto gozaimasu
Sayonara
Wakarimasen
Wakarimasu

Tack så mycket (se *Domo arigato*)
Ingen orsak
Varsågod
Ursäkta mig
Ja
Nej
God kväll
God dag
Varför
God morgon
OK? Har ni förstått?
Gratulerar, Grattis
Adjö, farväl
Jag förstår inte
Jag förstår

Thank you very much (*Domo arigato*)
Not at all, you're welcome
You're welcome
Excuse me
Yes
No
Good evening
God day
Why?
Good morning
OK? Do you understand?
Congratulations
Goodbye, farewell
I don't understand
I understand

Japanska

A

Age
 Age-uke
 Age-zuki
 Ago
 Ahi-Gatame-Jime
 Ai
 Ai hanmi
 Aikido
 Aite
 Akai
 Akemashite omedetoo gazaimasu
 Akiresu ken
 Ao
 Arigato
 Arigato gozaimashita
 Asahi
 Ase
 Ashi
 Ashikubi
 Ashi barai
 Ashi garami
 Ashi gatame
 Ashi guruma
 Ashi-waza
 Ashi yubi
 Asoko
 Atama
 Atama taoshi

Svenska

(Lyfta) Uppåt
 Uppåtgående blockering med armen
 Uppåtgående slag (först rakt)
 Haka
 Halslås med arm och ben
 Harmoni
 Ställning med samma fot och hand fram
 "Vägen till harmoni med den universella kraften"
 Motståndare, träningskompis (eg hålla ihop handflatorna)
 Röd
 Gott nytt år!
 Hälsena
 Blå
 Tack
 Tack så mycket (se *Domo arigato*)
 Den uppåtstigande solen
 Svett
 Fot, ben, vrist
 Vrist
 Fotsvep
 Låsta ben
 Armlås med hjälp av benet
 Rullning över benet
 Fotsvepstekniker
 Tå
 Där borta
 Huvud
 Nedläggning med huvudgrepp

Engelska

(Lift) Upwards
 Upward block with the arm
 Upward punch (straight at first)
 Chin
 Choke including arm and leg
 Harmony
 Stance with the same foot and hand forward
 "The way to harmony with the universal power"
 Opponent, trainingpartner (holding palms together)
 Red
 Happy new year!
 Achilles tendon
 Blue
 Thank you
 Thank you very much (*Domo arigato*)
 The rising sun
 Sweat
 Foot, leg, ankle
 Ankle
 Footsweap
 Locked legs
 Armlock using one leg
 Roll over the leg
 Footsweaping techniques
 Toe
 Over there
 Head
 Takedown with head-grip

Ate	Slå	Hit
Atemi	Slag, stöt, spark mot kroppen	Hit, thrust, kick to the body
Ate-waza	Genomträngande teknik	Piercing technique
Atodo	Efter	After
Atosumi	Bakre hörnet	The rear corner
Atto	Bakåt	Backwards
Awase	En teknik med kombinerade rörelser t ex tvåhandsblock	Technique with combined motions, i.e. two-hand block
Ayumi	Vanlig gång	Regular walking
Ayume ashi	Alternerande steg, som steg i <i>Ikkkyo</i>	Alternating steps like in <i>Ikkkyo</i>
B		
Bando	Bälte (se <i>Beruto, Obi</i>)	Belt (<i>Beruto, Obi</i>)
Barai	Svepa, svepning (se <i>Harai</i>)	Sweep (<i>Harai</i>)
Basami	Sax (se <i>Hasami</i>)	Scissors (<i>Hasami</i>)
Batto	Dra svärdet (se <i>Iai</i>)	To draw the sword (<i>Iai</i>)
Benkyo	Inläring	Learning
Beruto	Bälte (se <i>Bando, Obi</i>)	Belt (<i>Bando, Obi</i>)
Bo	Stav (6 shaku lång, ca 180 cm)	Staff (6 Shaku long, about 6ft)
Boken	Äventyr	Adventure
Bokken	Träningssvärd i trä (Se <i>Bokuto</i>)	Wooden training sword (<i>Bokuto</i>)
Bokuto	Träningssvärd i trä (se <i>Bokken</i>)	Wooden training sword (<i>Bokken</i>)
Boshi	Svärdspetsens mönster	The pattern on the tip of the sword
Bu	Kamp, strid	Fight, battle
Budo	Kampens väg	The way of fighting
Bugei	Kampkonst	Martial arts
Bujin	Krigsman, krigare	Warrior
Buki	Vapen	Weapon
Bukoru	Svärdsfodral i tyg	Sword casing made of fabric
Bunkai	<i>Kata</i> tillsammans med en motståndare	<i>Kata</i> with an opponent
Bushi	Krigare	Warrior

Bushido	Krigarens väg, <i>Samurajens</i> hederskodex	The way of the warrior, Code of the <i>Samurai</i>
C		
Cha	Brun	Brown
Chado	Teceremoni	Tea ceremony
Chiburi	Avskakning av blod från svärdet	Shake off blood from the sword
Chigau	Annorlunda, annan	Different
Chikai	Nästan	Almost
Chikara	Kraft	Force, power
Cho	Tarm	Intestine
Chokkaku	Räta vinklar	Straight angles
Choku	Rak	Straight
Choku-zuki	Rakt slag	Straight punch
Chu	Mitten	Middle
Chudan	Bröst-/magtrakten (eg mittre)	Chest-/stomach area (middle)
Chudan choku-zuki	Rakt slag mot <i>Chudan</i>	Straight punch to <i>Chudan</i>
Chudan-no-kamae	Gardställning med svärdet vid <i>Chudan</i>	Guard position with sword at <i>Chudan</i>
Chudan-mae-geri	Rak spark mot <i>Chudan</i>	Front kick to <i>Chudan</i>
Chudan-soto-uke	Blockering med handkanten vid attack mot <i>Chudan</i>	Block with ridge of hand when attacked at <i>Chudan</i>
Chugaeri	Volt, voltfall	Somersault
Chui	Anmärkning	Remark
Chushin	Center, mitt	Center
Chusoku	Fotens trampdyna	Sole of foot
D		
Dachi	Benställning	Posture
Damasu	Lura	Fool, trick
Dame	Fel, dåligt	Wrong, bad
Dan	Grad (svart bälte)	Degree (black belt)

Dai	Stor, nummer, ordningstal	Large, number
Dai-katana	Det långa svärdet	The long sword
Dai sharin	Stort hjul, rullning	Big wheel, roll
Daisho	Svärdspar (<i>Katana</i> och <i>Wakizashi</i>)	Pair of swords (<i>Katana</i> and <i>Wakizashi</i>)
Dan-zuki	Mer än ett slag med samma arm	More than one punch with the same arm
De	Att gå framåt, föra framåt	Move forward, bring forward
De-ashi-barai	Fotsvep framåt	Forward footsweep
Deshi	Elev	Student, pupil
Do	Väg	Way, road
Dojo	Plats där stridkonsten <i>Budo</i> utövas	Place where the martial art <i>Budo</i> is practiced
Dojo kun	Dojoetikett, dojoprincip	Dojo-etiquette, dojo principals
Domo arigato	Tack så mycket (se <i>Arigato gozaimashita</i>)	Thank you (<i>Arigato gozaimashita</i>)
Dori	Grepp, fattning	Grip, hold
Doshu	Vägherre (en Budoarts överhuvud)	Waymaster (the supreme master of an Budoart)
Dozo	Varsågod	You're welcome

E

Ebi	Räka	Shrimp
Eguru	Urholka	Hollow out
Ekku	Träåra på Okinawa	Okinawan wooden oar
Embu	Demonstration, uppvisning	Demonstration, show
Embusen	Utförandelinje i en kata	Performanceline in a kata
Empi	Armbåge	Elbow
Empi-uchi	Armbågsteknik inåt i båge	Elbowtechnique, inwards in a bow
En	Cirkel (uttalas yen)	Circle (pronounced yen)
Eri	Krage	Collar

F

Fuchi	Gördel på svärdsfästet vid <i>Tsuba</i>	Girdle on sword hilt at the <i>Tsuba</i>
Fudo	Stabil, orörlig	Firm, immovable
Fudo-dachi	Inrotad benställning (fötterna parallella)	Rooted stance
Fudoshin	Orubbligt sinne	Strong, firm mind
Fukuro	Svärdväska	Swordbag
Fumikomi	Stampa framåt, kliva in mot	Stamp forward, step into
Furi	Sving	Swing
Furi-zuki	Svingslag (se <i>mawashi zuki</i>)	Swing punch (<i>mawashi zuki</i>)
Fuse-mi	Förvarsteknik. Att ducka ned mot golvet	Defense, to duck towards the floor
Fusen gachi	(Tävlingsuttryck) Vinst genom Walk-over	(Competition) Win through Walk-over
Fusuma	Skjutdörr	Sliding door

G

Gaeshi	Svep, vända runt, motangrepp (se <i>Kaeshi</i>)	Sweep, turn around, counter (<i>Kaeshi</i>)
Gaijin	Utlänning, västerlänning	Foreigner,
Gai kotu	Skelett	Skeleton
Gake	Klippa, krok, hake	Rock, hook
Gakkou	Skola	School
Gakusai	Student, elev (se <i>Deshi</i>)	Student, pupil (<i>Deshi</i>)
Ganmen	Ansikte	Face
Ganseki	Stor sten	Big rock
Garami	Behålla, flätning	Keep, entwining
Gari	Svepande rörelse, skära, meja	Sweeping motion, cutting
Gasshuku	Kurs, seminarium	Course, seminar
Gatami	Hålla fast, fasthållning	Hold, holding
Ge	Motsatta sidan av <i>Kamiza</i> i <i>Dojon</i>	Opposite side of <i>Kamiza</i> in the <i>Dojo</i>
Gedan	Nedre delen av kroppen	Lower part of the body
Gedan-barai	Blockering vid attack mot <i>Gedan</i>	Block of attack against <i>Gedan</i>

Gedan-choku-zuki	Rakt slag mot <i>Gedan</i>	Straight punch against <i>Gedan</i>
Gedan-kekomi	Genombrytande spark mot <i>Gedan</i>	Thrusting kick against <i>Gedan</i>
Gedan-zuki	Slag mot <i>Gedan</i>	Punch against <i>Gedan</i>
Gedan-uke	Blockering nedåt	Downward block
Genki	Hälsa ("må bra")	Health, ("Feel good")
Geiko	Övning (se <i>Keiko</i>)	Practice (<i>Keiko</i>)
Gendaito	Svärd tillverkat efter 1868	Sword made after 1868
Getsuyobi	Måndag	Monday
Gi	Dräkt	Training outfit
Giri	Skära, hugga - även plikt, pliktkänsla	Cut, chop - also duty
Gomen nasai	Ursäkta mig	Excuse me
Goshi	Höft (se <i>Koshi</i>)	Hip (<i>Koshi</i>)
Gunto	<i>Katana</i> använd av japanska officerare och underofficerare under 1900-talet. Ofta mass producerade och av undermålig kvalitet.	<i>Katana</i> used by japanese officers during the 20th century. Often massproduced and of lower quality.
Guruma	Hjul (se <i>Kuruma</i>)	Wheel (<i>Kuruma</i>)
Gyaku	Motsats, kontrast, omvänd, ledbrytningar	Opposite, contrast, reverse, joint manipulation
Gyaku-hanmi	Bred diagonal ställning	Wide diagonal stance
Gyaku-kesa-giri	Diagonalt uppåtgående hugg (se <i>Kiri-age</i>)	Diagonal upward cut (<i>Kiri-age</i>)
Gyaku-te-dori	Omvänt grepp i handled	Reverse hand grasp
Gyaku-zuki	Omvänt slag, t ex vänster arm och hö ben framåt	Reverse punch, left arm and right leg forward
H		
Ha	Egg, tand	Edge, tooth
Habaki	"Metallkrage" vid klingans bas, ofta av mässing	"Metalcollar" at the base of the blade, often made of brass
Hachiji-dachi	Benställning med fötterna i höftbredd + 45° vinkel	Stance with feet at hipwidth and 45° angle
Hadaka	Naken	Naked
Hadaka-jime	Halslås bakifrån med underarmarna	Rear choke with forearms
Hai	Ja, även Grå, Lunga	Yes, also Grey, Lung
Haimen	Bakre, baksida	Rear, backside

Haishu	Baksidan av handen	Back of the hand
Haishu-uchi	Slag med <i>Haishu</i>	Strike with <i>Haishu</i>
Haishu-uke	Blockering med <i>Haishu</i>	Block with <i>Haishu</i>
Haisoku	Ovansidan av foten (vristen)	Upper part of the foot (instep)
Haito	Området mellan pekfingrets kant och tummen	Area between ridge of index finger and thumb
Haito-uchi	Slag med <i>Haito</i>	Strike with <i>Haito</i>
Haiwan	Baksidan av underarmen	Backside of the lower arm
Haiwan-uke	Blockering med <i>Haiwan</i>	Block with <i>Haiwan</i>
Hajime	Begynna, starta	Begin
Hakama	Traditionella vida överdragsbyxor	Traditional wide pants
Hammi	Ställning med en fot fram och den bakre något vriden	Posture with one foot forward and the other slightly turned
Han	Halv	Half
Hana	Näsa	Nose
Hanbo	Kort stav (ca 90 cm – en halv <i>Bo</i>)	Short staff (about 90 cm – a half <i>Bo</i>)
Hane	Springa, hoppa, vinge, fjäder	Run, jump, wing, feather
Hane goshi	Höftkast med in hopp	Hip throw with jumping entrance
Hangetsu	Halvmåne	Half moon
Hangetsu-dachi	Benställning med knäna inåtriktade	Stance with knees bent inwards
Hangetsu kata	En formell övning med tyngdpunkten på <i>Hangetsu-dachi</i>	Formal exercise with <i>Hangetsu-dachi</i>
Hanmi	Färdigställning med höfterna 45° framåt	Guardposition with hips at a 45° forwards
Hanshi	Mästare – den högsta inom <i>Shogo</i>	Master – highest rank in <i>Shogo</i>
Hansoku-make	Diskvalificering	Disqualification
Hantai	Tvärtom	Opposite
Hantei	Begäran om domslut	Request for decision from judges
Hanten	Vrida 90°	Turn 90°
Hamon	Den vanligtvis vågiga härdningslinjen utmed eggen på svärdet.	Wave-formed line of hardening along the edge of the sword
Hara	Buk, mage	Abdomen, belly
Hara kiri	”Skära buken” (se <i>Seppuku</i>)	”Cut the belly” (<i>Seppuku</i>)
Harai	Parera, styra undan	Redirect
Harai goshi	Svepande höftkast	Sweeping hip throw

Harai tsuru komi ashi	Svepande höftkast med lyft och drag	Sweeping hip throw with lifting and pulling
Hasami	Sax	Scissors
Hasi, Hashi	Ätpinne, pinne	Eating stick, stick
Hasso no kamae	Svärdsposition med svärdet vid ena axeln med eggen mot motståndaren	Sword position with sword by one shoulder, edge pointing at opponent
Hayaku	Snabb, hastig	Fast, swift
Hazumi	Rörelseenergi, kraft (se <i>Ikioi</i>)	Energy of velocity, power (<i>Ikioi</i>)
Heiko	Parallell	Parallel
Heiko-dachi	Benställning med fötterna i höftbredd, riktade framåt	Stance with feet at hipwidth, pointing forwards
Heisoku-dachi	Benställning med fötterna ihop, riktade framåt	Closed parallel stance
Hetta	Oskicklig, dålig	Unskilful, bad
Hidari	Vänster	Left
Hihu	Hud	Skin
Hiji	Armbåge (se <i>Empi</i>)	Elbow (<i>Empi</i>)
Hiji-ate	Genombrytande armbågsteknik (se <i>Empi-uchi</i>)	Piercing elbowtechnique (<i>Empi-uchi</i>)
Hiji-uchi		
Hik-kakeru	Kroka fast	Hook
Hiki	Drag	To pull
Hiki-otoshi	Fällning genom att dra motståndaren till sig	Takedown by pulling opponent close
Hiki-te	Tillbakadragning av handen mot höften	Withdrawal of the hand towards the hip
Hiki-wake	Oavgjort	Tie (competition)
Himo	Tråd, snöre	String
Hineri	Vridning	Twist
Hingurai	Utseende	Appearance
Hira	Platt, fat	Flat
Hiraken	Handteknik där fingrarna är böjda i första leden	Handtechnique with fingers bent in the first joint
Hirate	Öppen hand	Open hand
Hishigi	Bryta, bända	Break, bend
Hitai	Panna	Forehead
Hitosashi-ippou-ken	Pekfingerknogen	Knuckle of index finger

Hittsui	Knä (se <i>Hiza</i>)	Knee (<i>Hiza</i>)
Hiza	Knä (se <i>Hittsui</i>)	Knee (<i>Hittsui</i>)
Hiza gamae	Ställning med ett knä lyft framför kroppen	Posture in which one knee is raised in front of the body
Hiza-geri	Knäspark	Kneekick
Hizagashira	Knäskålen	Kneecap
Hizo	Mellangärde	Solar plexus
Ho	Metod, riktning, sida, kind	Method, direction, side, cheek
Ho-tai	Bandage	Band-aid
Hon	Bas, ursprung	Base, origin
Hon-kesa-gatame	Halslås med armen runt nacken	Neck-lock with arm around the neck
Honbu	Högkvarter	Headquarters
Hone	Ben (skelett)	Bones (skeleton)
Hoku	Norr, nordlig	North, northern

I

Iai	Flexibilitet, dragande av svärdet	Flexibility, drawing of the sword
Iaido	Konsten att dra svärdet	The art of drawing the sword
Iaihiza	Position sittande på vänster fot och höger knä uppe	Position sitting on the left foot and the right is up
Iaito	Träningssvärd (oskarpt)	Trainingsword (blunt)
Ichihyoshi	Hugga utan paus	Chopping without pausing
Ichomage	Trad. Hårknut t ex inom <i>Sumo</i>	Trad. hairknot i.e in <i>Sumo</i>
Ie	Nej	No
Ihi	Viljekraft	Will power
Ikioi	(se <i>Hazumi</i>)	(<i>Hazumi</i>)
Ikkyo	Den första svärdstekniken	The first sword technique
Ippon	Full poäng motsvarande 10p	Full point (10p)
Ippon-nukite	Stöt med ett finger	Thrust with one finger
Ippon-ken	Slag med pekfingerknogen	Punch with the knuckle of the index finger
Ippon seio nage	Skulderkast med en arm vid motståndarens armhåla	Shoulderthrow with one arm in opponents armpit

Iri	Ingång	Entrance
Irimi	Inåt, in mot kroppen	Inwards, towards the body
Iro	Färg	Color
Iteki	Barbar	Barbarian
J		
Jaho	Magi	Magic
Jigo	Försvar	Defense
Jigo-hontai/Jigo-tai/Jigo-gamae	Grundställning för försvar	Basic defense stance
Jigo-waza	Försvarsteknik	Defense technique
Jiyu	Fri	Free
Jiyu-kumite	Sparring	Sparring (free-fighting)
Jikan	Tid, klocka	Time, clock
Jime	Lås vid halsen/Strypning (se <i>Shime</i>)	Lock by the throat/Strangulation (<i>Shime</i>)
Jime-waza	Halslåsteknik	Throat-lock technique
Jitsu	Fullhet - jfr <i>Kyu</i> =Tomhet	Fullness - <i>Kyu</i> = Emptiness
Jo	Rundstav i trä (127,5 cm)	Wooden staff (127,5 cm)
Jodan	Ansiktet (eg övre)	Face (upper)
Jodan-age-uke	Uppåtgående blockering vid attack mot <i>Jodan</i>	Upward block when attacked at <i>Jodan</i>
Jodan-choku-zuki	Rakt slag mot <i>Jodan</i>	Straight punch to <i>Jodan</i>
Jodan-mae-geri	Rak spark mot <i>Jodan</i>	Straight kick to <i>Jodan</i>
Jodan-no-kamae	Gardställning med svärdet vid <i>Jodan</i>	Guard position with sword at <i>Jodan</i>
Jodo	Stavens väg (se <i>Jo</i>)	The way of the staff (<i>Jo</i>)
Jogai	Utanför mattan	Outside the mat
Joseki	Tävlingsledning	The organizers of a competition
Jozu	Skicklig, duktig	Skilful, good
Judo	Den mjuka vägen	The soft way
Ju jitsu	Mjuk teknik	Soft technique
Juji	Kors, motstånd	Cross, resistance
Juji gatame	Korslås	Cross lock

Juji-uke	Blockering med korsade armar	Block with arms crossed
Jun	Samma sida	Same side
Jutsu, Jitsu	Teknik	Technique
Jutte	Japanskt vapen för försvar mot svärd	Japanese weapon used for defense against swords

K

Ka	Utövare (ex <i>Karate-ka, judo-ka</i>)	Practitioner (<i>Karate-ka, Judo-ka</i>)
Kachi	Segev	Victory
Kae	Skifta	Shift
Kaeshi	(se <i>Gaeshi</i>)	(<i>Gaeshi</i>)
Kaeshi-waza	Kontringsteknik	Counter technique
Kagi-zuki	Kort rundslag (boxningens hook) med armen i 90° vinkel	Short round punch (hook in boxing) with arm in 90° angle
Kai	Förening, sällskap	Company, society
Kaisho/Kaishu	Öppen hand	Open hand
Kaiso	Grundare	Founder
Kaiten	Dra runt	Pull around
Kakari geiko	Försvar mot flera motståndare	Defense against multiple opponents
Kakato	Häl	Heel
Kakato geri	Hälspark	Heel kick
Kakou	Neråt	Downwards
Kake	Kast	Throw
Kakiwake-uke	Separerande block med båda händerna	Separating block with both hands
Kaku	Punkter	Points
Kakudo	Vinkel	Angle
Kama	Trad vapen (handlie, skära)	Trad weapon (sickle)
Kamae	Kroppställning, gardställning	Posture, guard
Kami	Hög, högre väsen, ande	High, higher being, spirit
Kami basai	"Hoppsax"	"Jumping scissors"
Kami-zukami	Grepp i håret	Hair grab
Kamikaze	Gudomlig vind (även beteckning på jap självmordspilot)	Divine wind (jap suicide bomber)

Kan	Intuition	Intuition
Kancho	Chefs- <i>Sensei</i> i en skola/stil	Chief- <i>Sensei</i> of a school/style
Kanji	Japanska skrivtecken	Japanese signs
Kanku	<i>Katateknik</i>	<i>Kata</i> technique
Kansetsu	Led	Joint
Kanuki	Tvärs	Across
Kanzo	Lever	Liver
Kao	Ansikte (se <i>Ganmen</i>)	Face (<i>Ganmen</i>)
Kara	Tom	Empty
Karate	Tom hand	Empty hand
Kashira	Änden på svärdets skaft (<i>Tsuka</i>), huvud, hög	End of the shaft (<i>Tsuka</i>) of the sword, head, high
Kata	Axel, formella övningar mot tänkta angripare	Shoulder, formal exercise against imaginary opponents
Katame (Gatame)	Grepp, fasthållning	Grip, hold
Katame-waza	Kontrollgreppsteknik	Controlgrip technique
Katana	Svärd	Sword
Kata-otoshi	Fällning bakåt genom drag i motståndarens skuldra, Gi eller hår	Takedown by pulling opponents shoulder, GI or hair backwards
Katate	Med en hand	With one hand
Katate-uchi	Hugg med en hand	Chop with one hand
Kawazu-gake	Förbjuden handling - benet lindas runt motståndarens	Forbidden action - leg wrapped around the opponents
Kayobi	Tisdag	Tuesday
Keage	Snärtig sparkteknik	Snap kick
Keiko	Övning, träning	Practice
Keikoku	Varning (Tävlingsuttryck)	Warning (Competition)
Keito	"Kycklinghuvuds-handled"/Tumleden	"Chicken head wrist"/Thumb joint
Keitoshisei	Vänster hand på svärdet vid höften, tummen på <i>Tsuba</i> 45°	Left hand on the sword at the hip, thumb on <i>Tsuba</i> 45°
Kekan	Åder (blod-)	Vein (blood-)
Kekomi	Genombrytande sparkteknik	Thrusting kick
Ken	Svärd	Sword
Kendo	Svärdets väg	The way of the sword

Kensen	Svärdsspetsen	Tip of the sword
Kento	Knoge	Knuckle
Kentsui	Utsidan av handen (hammarknytnäve) (se <i>Tettsui</i>)	Outside of the hand (hammer fist) (<i>Tettsui</i>)
Kentsui-uchi	Slag med <i>Kentsui</i>	Strike with <i>Kentsui</i>
Keri	Spark (se <i>Geri</i>)	Kick (<i>Geri</i>)
Keri-waza	Sparkteknik	Kicking technique
Keru	Sparka	To kick
Kesa	Krage	Collar
Kesa giri	Hugg genom motståndarens kropp från skuldra till motstående höft	Chop through opponents body from shoulder to the opposite hip
Ketsueki	Blod	Blood
Ki	Inre kraft	Inner power
Kiai	Skrik med hjälp av <i>Ki</i>	Shout using <i>Ki</i>
Kiba	Rida	To ride
Kiba-dachi	Benställning med fötterna parallella, knäna ngt utåtriktade (sk horse-stance)	Stance with parallel feet, knees slightly pointing out (horse- stance)
Kiuro, Kiiroi	Gul	Yellow
Kihon	Grundteknik	Basic Technique
Kihon kumite	Grundsparring	Basic sparring
Kihou	Hög	High
Kime	Fokusering	Focus
Kimono	Jacka	Jacket
Kin	Ljumske	Muscle
Kin-iku	Muskel	Muscle
Kinsa	Fördel	Advantage
Kinyobi	Fredag	Friday
Kiri	Skära (se <i>Giri</i>)	Cut (<i>Giri</i>)
Kiri-hanasu	Skära av	Cut off
Kiri-hiraku	Skära upp (öppna)	Cut open
Kiritsu	Stå upp, disciplin	Stand up, diciplin

Kiru	Skära (se <i>Gari</i>)	Cut (<i>Gari</i>)
Kissaki	Svärdets spets	Tip of the sword
Kizami	Hacka, karva, tälja	Chop, carve
Kizami-zuki	Slag med främre handen, jabb	Strike with the front hand, jab
Kizu	Skada	Injury
Kizuato	Ärr	Scar
Ko	Gammal, stor, valv	Old, big, arc
Ko-	Liten, små	Small
Ko soto gari	Liten mejning utifrån	Small outside reaping
Ko uchi gari	Liten mejning inifrån	Small inside reaping
Koan	Gåta i <i>Zen</i>	Riddle in <i>Zen</i>
Kogeki	Attack	Attack
Kohai	Yngre/mindre erfaren träningspartner (Kyubälte)	Younger/less experienced partner (Kyubelt)
Koi	Kom hit, mörk, djup	Come here, dark, deep
Koiguchi	Öppningen på <i>Sayan</i>	Opening of the <i>Saya</i>
Kokutsu-dachi	Benställning med 2/3 av tyngden på bakre benet	Stance with 2/3 of the weight on back leg
Koka	Tekn resultat motsvarande 3 poäng (Tävling)	Result of 3 points (competition)
Kokoro	Hjärta, sinne, vilja	Heart, mind, will
Kokyo	Andning	Breathing
Kokyo ho	Andningsträning	Breathing training
Kokyo suru	Andas	Breathe
Komi	(Tätt) intill, sammanpressa	(Close) together, press together
Kon	Mörkblå	Dark blue
Konbanwa	God kväll	Good evening
Konnichiwa	God dag	God day
Ko-shi	Främre trampdynan	Front sole of foot
Korosu	Döda	Kill
Kosa dachi	Benställning med benen korslagda	Cross-legged stance
Koshi	Höft, midja (se <i>Goshi</i>)	Hip, waist (<i>Goshi</i>)
Koshin	Bakåt, baklänges	Backwards

Koshiita	Bricka på insidan av <i>Hakama</i>	Badge on inside of <i>Hakama</i>
Kotai	Byt (partner)	Change (partner)
Kote	Handled	Wrist
Koto	Svärd tillverkat mellan 806-1595	Sword made between 806-1595
Kuatsu	Återupplivning, väckning	Reviving
Kubi	Nacke, hals	Neck, throat
Kuchi	Mun	Mouth
Kumade	"Björntass" (slagteknik)	"Bearpaw" (striking technique)
Kumi	Mot, ta, greppa	Against, take, grip
Kumitachi	Svärd mot svärd, träning med partner	Sword against sword, training with partner
Kumite	Sparring (eg Hand mot hand)	Sparring (Hand to hand)
Kumu	Korsa (benen)	Cross (legs)
Kuro	Svart	Black
Kuruma	(se <i>Guruma</i>)	(<i>Guruma</i>)
Kutsu	Skö	Shoe
Kusabi-dome	Försvarteknik	Defense technique
Kusari	Kedja	Chain
Kuzure	Variant	Alternative
Kuzushi	Balansbrytning	Balance breaking
Kwai	Sällskap, förening	Association
Kyo	Princip	Principal
Kyodo	Bågens väg	The way of the bow
Kyoju	Att undervisa	To teach
Kyoki	Mordvapen	Murder weapon
Kyoshi	Intruktörstitel (minst 7 dan)	Instructor's title (at least 7 dan)
Kyu	Grad under <i>dan</i>	Degree below <i>dan</i>
Kyu	Tomhet - jfr <i>jitsu</i> = fullhet	Emptiness - <i>jitsu</i> = fullness
Kyusho	Vitala punkter, nervpunkter	Vital points, pressure points
Kyusho-jitsu	Tekniker mot <i>Kyusho</i> -punkter	Techniques against <i>Kyusho</i> -points

L

M

Ma	Timing	Timing
Ma-ai	Avståndsbedömning/kampavstånd	Distancing/fighting distance
Machigai	Misstag	Mistake
Mae	Framåt	Forwards
Mae-ashi-geri	Spark framåt med främre benet	Forward kick with front leg
Mae-empi-uchi	Armbågsteknik framåt	Elbowtechnique forwards
Mae-geri	Framåtriktad spark	Forward kick
Mae-geri-keage	Snärtig framåtspark	Snap front kick
Mae-geri-kekomi	Genombrytande framåtspark	Thrusting front kick
Mae-hiji-ate	Genombrytande armbågsteknik framåt	Thrusting elbowtechnique forwards
Mae-tobi-geri	Hoppande spark framåt	Jumping kick forwards
Mae-ukemi	Fallteknik framåt	Falling technique forwards
Mairi	"Jag ger upp" (se <i>Maitta</i>)	"I surrender" (<i>Maitta</i>)
Maitta	(se <i>Mairi</i>)	(se <i>Mairi</i>)
Make	Förlust	Loss, defeat
Maki-komi	Rullande kast	Rolling throw
Makiwara	Bräda att slå på för fokusering	Punching board for focus training
Mamorite	Skyddande, täckande hand	Protecting hand
Massagu	Rakt framåt	Straight ahead
Mata	Insidan av låren	Inside of thighs
Matadachi	Slits i sidan av <i>Hakama</i>	Vent in the side of <i>Hakama</i>
Matte	Bryt, sluta	Stop
Mawari	Att svinga runt	To swing
Mawashi-geri	Rundspark med <i>Ko-shi</i> eller <i>Haisoku</i> som träffar i 90° vinkel	Roundhouse kick with <i>Ko-shi</i> or <i>Haisoku</i> hitting in a 90° angle
Mawashi-zuki	Rundslag (sving) (se <i>Furi zuki</i>)	Swinging punch (<i>Furi zuki</i>)

Mawatte	Vändning	Turning
Me	Öga, ögon	Eye, eyes
Me-uchi	Slag mot ögonen	Strike to the eyes
Mekugi	Sprint som håller fast svärds klingan i handtaget	Pin that holds blade in handle
Men	Ansikte, huvud	Face, head
Menokotai	Byt roller	Switch rolls
Menuki	Liten metallfigur som finns under greppets lindning på svärdet	Small metal figurine under the wrapping of the grip of the sword
Metsuke	Blickriktning	Direction of eyes/vision
Michi	Väg, stig, resa, plikt (se <i>Do</i>)	Way, path, journey, duty (<i>Do</i>)
Midori	Grön	Green
Migi	Höger	Right
Mikazuki	Månskära, halvmåne	Crescent moon
Mikazuki-geri	Rundspark med insidan av foten (halvmånespark)	Round kick with inside of foot (crescent kick)
Mimi	Öra	Ear
Misogi	Rening	Purifying
Mo, motto	Mer	More
Mochi	Grepp (se <i>Dori</i>)	Grip (<i>Dori</i>)
Modotte	Befallning att återvända till utgångspunkten	Command to return to starting point
Mo-ikkai	Igen	Again
Mokuso	Meditation före och/eller efter lektionen	Meditation before and/or after class
Momen	Bomull (tyg)	Cotton (fabric)
Momu	Massera	Massage, rub
Mon	Barngraderingar	Child degrees
Morote	Med båda händerna	With both hands
Morote-uke	Blockering med båda händerna samtidigt: <i>Uchi-uke</i> med stöd av den andra handen	Block with both hands at the same time: <i>Uchi-uke</i> with support of the other hand
Moto-dachi	Den försvarande sidan i en teknik	Defending side of a technique
Mu	Utan	Without
Mudansha	Person utan <i>Dan</i> -ranking	Person without <i>Dan</i> -degree

Muga	Utan "jag" eller ego	Without ego
Muga mushin	Tomt sinne	Empty mind
Muhon-nin	Förrädare	Traitor
Mune	Bröst, baksidan av bladet på svärdet	Chest, back of blade of sword
Munu	Rockslag	Lapel
Murasaki	Purpur, lila	Purple
Mushin, Mushin no Shin	"Inget sinne", Tomt sinne	"No mind", empty mind
Musou, Mushin	Tänk ingenting	Think of nothing
Musubi-dachi	Benställning med hälarna ihop och fötterna i 45° (Stängd V-ställning)	Stance with heels together and feet in a 45° angle (Closed V-stance)
N		
Nagashi	Flytande	Floating
Nagashi-uke	Blockering vid förflyttning bakåt, svepande block	Block while moving backwards, sweeping block
Nagashi-zuki	Slag under förflyttning	Strike while moving
Nage	Kast, <i>tori</i> i <i>Aikido</i>	Throw, <i>tori</i> in <i>Aikido</i>
Nage-waza	Kastteknik	Throwing technique
Naginata	Trad vapen - Hillebard dvs ett svärd på en lång stav	Trad weapon - a sword on a long staff
Naihu	Kniv	Knife
Nai-wan	Inre delen av armen (tumsidan)	Inner part of arm (thumb-side)
Nakadaka-ippon-ken	Slag med långfingerknogen	Punch with the knuckle of the middle finger
Nakazumi	Kroppens mittlinje	Centerline of the body
Nami	Vågor	Waves
Nami-ashi	Röra sig i sick-sack	Moving in zig-zag
Naname	Diagonal	Diagonal
Naotte	Slappna av	Relax
Naze	Varför	Why
Naure	Ställning med fötterna ihop	Stance with feet together
Ne	Ner på mattan/marken	Down on the floor/ground
Neko	Katt	Cat

Neko-ashi-dachi	Benställning med bakre foten helt i golvet och främre fotens häl lyft	Stance with rear foot in the floor and the heel of the front foot is lifted (cat stance)
Nekode	"Kattklor" (<i>ninjavapen</i>)	"Cat claws" (<i>ninja</i> weapon)
Nen	Sinnets klarhet och renhet	Clearness and pureness of the mind
Ne-waza	Matteknik, brottning	Mat-technique, wrestling
Nichiyobi	Söndag	Sunday
Nidan geri	Dubbel hoppande framåtspark	Double jumping front kick
Nige	Frigörning, flykt	Escape
Nihon	Japan (se <i>Nippon</i>)	Japan (<i>Nippon</i>)
Nippon	Japan (se <i>Nihon</i>)	Japan (<i>Nihon</i>)
Nihon-nukite	Handteknik med två fingrar	Handstrike with two fingers
Ninja	Kurir, spion, lönnmördare i det gamla Japan	Courier, spy, assassin in ancient Japan
Ninja-to	Ninja svärd (kort rakt svärd, ca 70 cm)	Ninja sword (short straight sword, approx. 70 cm)
Ninode	Överarm	Upper arm
Nodo	Strupe, hals	Throat
Nori-dasu	Skjuta fram kroppen	Push the body forwards
Noto	Återföra svärdet till <i>Saya</i>	Return sword to <i>Saya</i>
Nunchaku	"Karate-pinnar" - Två el tre träpinnar sammanbundna med rep eller kedja	Two or three wooden sticks connected with a rope or a chain
Nukite, Shihon/Yonhon Nukite	Slag/stöt med lätt böjda fingertoppar	Strike with slightly bent fingertips
Nuki-waza	Frigörningsteknik	Technique of liberation
Nuku	Dra svärdet	Draw the sword
O		
O-	Stor	Big, large
O goshi	Stort höftkast	Major hip throw
O hukusuru	Gå fram och tillbaka	Walk back and forth
O soto gari	Stor mejning på utsidan	Major outside reaping
O soto guruma	Kastteknik	Throwing technique
O soto otoshi	Stor yttre fällning	Major outer reaping

O uchi gari	Stor inre fällning	Major inner reaping
Obi	Bälte (se <i>Bando, Beruto</i>)	Belt (<i>Bando, Beruto</i>)
Ohayo gozaimasu	God morgon	Good morning
Oi	Förfölja	Follow, pursue
Oi-zuki	Rakt slag med samma arm som det främre benet	Straight punch with the same arm as the front leg
Okata	Har ni förstått?	Do you understand?
Okuri	Par, två	Pair, two
Okuri-ashi	Glidande steg med båda fötterna (inom <i>Kendo</i>)	Sliding steps with both feet (in <i>Kendo</i>)
Okuri-ashi-barai	Ihopslaget fotsvep	Footsweep with feet together
Omote	Utsida, framsida	Outside, front
Onaka	Mage, buk (se <i>Hara</i>)	Stomach, belly (<i>Hara</i>)
Ono	Yxa	Axe
Orenji	Orange	Orange
Osae	Lås, fasthållning, vikt, tryck	Lock, hold, weight, pressure
Osame to	Placera svärdet i bältet	Place sword in belt
Oshiri	Stjärt (sätet)	Butt, seat
Osiwaza	Attack när motståndaren retirerar	Attack when opponent falls back
Osu	Ja, "bekräftande"	Yes, "acknowledging"
Otaga ni rei	Hälsa mot varandra	Bow to each other
Otoshi	Nedfällning, nedtappning	Takedown
Otoshi-empi-uchi	Armbågsteknik nedåt	Elbowtechnique downwards
Otoshi-uke	Blockering rakt nedåt med armen	Downward block with the arm
Otoshi-hiji-ate	(se <i>Otoshi-empi-uke</i>)	(<i>Otoshi-empi-uke</i>)
Ouchi	Invändig, hålighet	Inside, hollow
Oya-yubi	Tumme	Thumb
Oya-yubi-ippon-ken	Slag med tumknogen	Strike with thumb knuckle
Ozigizuru	Buga	Bow

P

Pinku Rosa Pink

Q

R

Randori	Fri övning	Free exercise
Rei	Buga, hälsa	Bow, greet
Reigi	Etikett	Etiquette
Reiho	Bugningsteknik	Bowing technique
Renoji-dachi	Benställning där fötterna bildar ett L	Stance where the feet forms an L
Renraku	Koppling, led, koordination	Consecutive, coordination
Renraku-waza	Kombinationstekniker	Combination techniques
Renzoku-waza	Träning av kombinationer med båda händerna	Training of combinations with both hands
Ren-tsuki	Alternerande slag med båda händerna	Alternating strikes with both hands
Renshi	Instruktörstitel lägre än <i>Hanshi</i> och <i>Kyoshi</i>	Instructor's title lower than <i>Hanshi</i> and <i>Kyoshi</i>
Renshu	Träning	Training
Renzohn	Oavbruten	Continuous
Ritsu-rei	Stående bugning	Standing bow
Ryo	Båda	Both
Ryote	Båda händerna	Both hands
Ryote jime	Parallellt halslås	Parallel choke
Ryu	Skola, stil, tradition	School, style, tradition

S

Sabaki	Flytta undan, vrida bort	Move away, turn away
Sai	Trad vapen (svärd med tre spetsar, varav det Mittersta är något längre)	Trad weapon (sword with three points - the middle one somewhat longer)
Sake	Risvin	Rice whine

Sakotsu	Nyckelben	Collar bone
Samuraj	Japansk krigaradel	Japanese warrior
Sankake	Triangel	Triangle
Sanren-zuki, Sanbon zuki	Tre slag i följd	Three strikes in a row
Sanshin	Skärpt sinne, utsträckt anda (se <i>Zanshin</i>)	Sharpended mind, extended mind (<i>Zanshin</i>)
Sanshin-dachi	Benställning med en fot på 30° axelavstånd bakom främre foten, knäna inåtpressade	Stance with one foot 30° shoulderwidth behind the front foot, knees pressed inwards
Sasae	Stödja, blockering	Support, block
Sasae-tsuri-komi-ashi	Fotblockering med lyft	Foot block with a lift
Sashi dachi	Översteg	Step-over
Satori	Upplysning i <i>Zen</i>	Enlightment in <i>Zen</i>
Saya	Svärdsbalja	Scabbard
Sayonara	Adjö, farväl	Goodbye, farewell
Se	Rygg (se <i>Senaka</i>)	Back (<i>Senaka</i>)
Sebone	Ryggrad	Spine
Sei	Orörlig, passiv	Immobile, passive
Seika no itten	Den enda punkten, kroppens centrum (se <i>Tanden</i>)	The only point, the center of the body (<i>Tanden</i>)
Seika Tanden	(se <i>Seika no itten</i>)	(<i>Seika no itten</i>)
Seiken	Knytnäve, knogar	Fist, knuckles
Seiken-choku-zuki	Rakt slag där knogarna träffar	Straight punch where the knuckles hit
Seiretsu	Uppställning	Line up
Seisa, seiza	Sitt ned	Sit down
Seme-ashi	Tryck med foten	Press with the foot
Seme-te	Tryck med handen	Press with the hand
Sempai	Äldre/mer erfaren träningspartner (<i>kyubälte</i>)	Older/more experienced partner (<i>kyubelt</i>)
Senaka	Rygg (se <i>Se</i>)	Back (<i>se</i>)
Sennin	Föregångare, eremit, magiker	Predecessor, hermit, magician
Sensei	Lärare, instruktör, mästare	Teacher, instructor, master
Sensei ni rei	Buga mot läraren	Bow to the teacher
Senshin	Koncentration, odelad uppmärksamhet	Concentration, undivided attention

Seoi	Bära på ryggen	Carry on one's back
Seoi nage	Skulderkast	Shoulder throw
Seoi otoshi	Skulderkast med minst ett knä i marken	Shoulder throw with one knee to the ground
Seppuku	Ritueellt självmord där magen skärs upp (se <i>Harakiri</i>)	Ritual suicide where the stomach is cut open (<i>Harakiri</i>)
Shamen	Sidan av huvudet inklusive tinningen	Side of the head including the temple
Shaken	Stjärnformat kastföremål (se <i>Shuriken</i>)	Star shaped throwing object (<i>Shuriken</i>)
Shaolin	Kinesiska munkar, kinesisk thaiboxning (jap shorinji kempo)	Chinese monks, chinese muay thai (jap shorinji kempo)
Shiai	Tävling	Contest, competition
Shiatsu	Jap massage med fingrarna	jap finger pressure technique
Shibori	Låsa luftvägar el artärer, även vridande rörelse av händerna på <i>Tsukan</i> under ett hugg	Locking airways or arteries, also twisting motion of hand on <i>Tsuka</i> during a cut
Shido	Tillsägelse	Reprimand
Shihan	Chefsinstruktör (minst 5 <i>dan</i>) högst rankad i <i>dojon</i>	Chief instructor (at least 5 <i>dan</i>) highest rank in <i>dojo</i>
Shiho	I fyra riktningar	In four directions
Shikahn	Döda vinkeln	Blind spot
Shiki	Mod	Courage
Shikko	Knägång, sittande gång	"Walking while sitting"
Shimbun	Dagstidning	Newspaper
Shin	Ny, sann, ärlig, märg	New, true, honest, marrow
Shinai	Övningssvärd inom <i>Kendo</i> , bestående av flera ihopbundna bambustavar	Practice sword in <i>Kendo</i> , by several bamboosticks tied together
Shinpan	Domare	Referee
Shinken	Skarpslipat svärd	Sharp sword
Shinto	Svärd tillverkat mellan 1596-1803	Sword made between 1596-1803
Shinshinto	Svärd tillverkat mellan 1804-1867	Sword made between 1804-1867
Shin-tai	Förflyttningar	Movements
Shinzen	Altare vid <i>Shinto</i>	Altar at <i>Shinto</i>
Shime	Strypning	Strangulation
Shime-waza	Halslåstekniker	Neck lock techniques
Shinzo	Hjärta	Heart

Shita	Låg	Low
Shisei	Ställning	Stance
Shizen	Naturlig, normal	Natural, normal
Shizen-tai	Naturlig position med benen	Natural position of the legs
Sho	Första, begynnande	First, beginning
Shodai	Första generationen, grundare	First generation, founder
Shoden	Skriftliga traditioner	Written traditions
Shodo	Kalligrafi	Calligraphy
Shogo	Instruktörstitel	Instructor's title
Shoji	Trad japansk vägg av rispapper	Trad japanes wall made of rice paper
Shomen	Huvudväggen i en <i>dojo</i> , framsidan av huvudet	Main wall of <i>dojo</i> , frontside of head
Shomen ni rei	Buga mot huvudväggen	Bow to main wall
Shomen uchi	Hugg/slag mot motståndarens framsida	Cut/strike against opponents front side
Shoshinsha	Nybörjare	Beginner
Shotei	Handloven	Palm heel
Shotei-uchi	Slag med handloven	Palm heel strike
Shorinji kempo	(Se <i>Shaolin</i>)	(<i>Shaolin</i>)
Shoto	Kniv, kort svärd (<i>Wakizashi</i>)	Knife, short sword (<i>Wakizashi</i>)
Shugo	Samling för instruktioner	Collection of instructions
Shuriken	Samlingsnamn för olika kastvapen (se <i>Shaken</i>)	Name for various throwing weapons (<i>Shaken</i>)
Shushin	Huvuddomare	Main referee
Shuto	Handkanten mellan lillfingret och handleden	Ridge between little finger and wrist
Shuto-uchi	Slag med <i>Shuto</i>	Strike with <i>Shuto</i>
Shuto-uke	Blockering med <i>Shuto</i>	Block with <i>Shuto</i>
Shutsui	Handhammare (se <i>Tettsui</i> , <i>Kentsui</i>)	Hammer hand (<i>Tettsui</i> , <i>Kentsui</i>)
Siai	Match	Match, game
Sochin-dachi	Diagonal bredbent benställning	Diagonal, wide stance
Sode	Ärm	Sleeve
Sode-guruma-jime	Halslås med hjälp av krage	Strangulation with collar
Sode-guchi-dori	Grepp om ärmslutet	Grip of end of sleeve

Soete	Understödjande hand/arm I förstärkta tekniker	Accompanying hand/arm for augmented techniques
Sogo-gachi	Sammanfatt vinst (t ex 2 st <i>Waza-ari</i>)	Win by 2 <i>Waza-ari</i>
Soke	Stormästare	Grand master
Sokumen	Tekniker utförda åt sidan (se <i>Yoko</i>)	Techniques performed to the side (<i>Yoko</i>)
Sokuto	Fotens yttre kant	Outside ridge of foot
Sokuto keage	Snärtig sparkteknik med <i>Sokuto</i>	Snap kick with <i>Sokuto</i>
Sonkei	Respekt	Respect
Sonkyo	Halvhukande position	Semi-squatting position
Sonomama	Rör er inte	Don't move
Soto	Yttre, utsidan	Outer, outside
Soto hachiji dachi	Öppen V-ställning (se <i>Shizen tai</i>)	Open V-stance (<i>Shizen tai</i>)
Soto kaiten	Yttre rotation	Outer rotation
Soto-uke	Blockering med handleden utifrån, in mot centrum	Block with wrist from outside towards center
Soremade	Träningen/tävlingen är slut	End of training/competition
Suburi	Grundträning med svärd och stav	Basic training with sword and staff
Suburito	Tungt träsvärd	Heavy wooden sword
Sueden	Sverige	Sweden
Suigetsu	Solar plexus	Solar plexus
Suihei	Horisontell	Horizontal
Suiyobi	Onsdag	Wednesday
Sukato	Kjol	Skirt
Suki	Öppnande, inledning, svag sårbar punkt	Opening, entrance, weak vulnerable point
Sukui	Ösa upp, skopa	Poar up, scoop
Sune	Ben, smalben	Leg, shin
Sumi	Hörn	Corner
Sumi-gaeshi	Kast i hörnet	Throw in the corner
Sumo	Trad japansk brottning	Trad japanese wrestling
Sunden	Punkt mellan ögonen	Point between the eyes
Suri-ashi	Glidande fot (se <i>Tsuri ashi</i>)	Sliding foot (<i>Tsuri ashi</i>)
Sutemi	Uppoffra	Sacrifice

Sutemi-waza
Suwari
Syori
Syu-ketsuru

Offerteknik
Sittande
Segev (se *Kachi*)
Blöda

Sacrificing teknik
Sitting
Victory (se *Kachi*)
Bleed

T

Tabi
Tachi
Tachidori
Tachirei
Tai
Taihai
Taikai
Tai-sabaki
Taishou
Tameshi
Tameshi-giri
Tameshi-wari
Tanden
Tanen
Tani
Tanto
Taoshi waza
Tatami
Tate
Tate-ha
Tate-empi-uchi
Tate-hiji-ate
Tate-shuto-uke

Trad mjuk fotbeklädnad för användning i *dojo*
Stående, även jap. Långsvärd som bärs med eggen nedåt
Försvar mot svärd
Stående bugning med svärd
Kropp
Stort nederlag
Tävling
Kroppsvridning
Stor, överlägsen seger
Prov
Huggträning mot föremål
Test av teknikernas styrka, krossningsteknik
Medelpunkt (eg navel)
Ensam presentation
Dal
Kniv
Fällningsteknik
Matta
Uppåt, vertikal
Drag av svärdet med eggen uppåt
Uppåtrikta armbågsteknik
(se *Tate-empi-uchi*)
Blockering med *Shuto* med rak arm

Trad soft footwear for use inside *dojo*
Standing, also jap. long sword carried with edge down
Defense against sword
Standing bow with sword
Body
Major defeat
Competition
Turning of body
Big, supreme victory
Test
Cutting training against objects
Test of strength of techniques, breaking
Centerpoint
Solo presentation
Valley
Knife
Takedown technique
Mat
Upwards, vertical
Drawing of sword with edge upwards
Elbow technique upwards
(*Tate-empi-uchi*)
Block with *Shuto* with arm straight

Tate-zuki	Rakt slag med knytnäven lodrät	Straight punch with vertical fist
Tatte	Befallning att resa sig från <i>Seiza</i> -positionen	Command to rise from <i>Seiza</i> -position
Te	Hand	Hand
Te-gatana	"Hand-svärd", handkanten i svärdrörelse	"Hand-sword", ridge of hand in a sword-movement
Teiji-dachi	Benställning formad som ett T med 30 cm avstånd mellan fötterna	Stance shaped as a T with one-foot-distance between feet
Teiko	Motstånd	Resistance
Teisho	Nedre delen av handflatan	Lower part of palm, palm heel
Teisho-uchi	Slag med <i>Teisho</i> i en båge	Strike with <i>Teisho</i> in a crescent
Teisho-uke	Blockering with <i>Teisho</i>	Block with <i>Teisho</i>
Teisho-zuki	Slag med <i>Teisho</i>	Strike with <i>Teisho</i>
Teki	Motståndare	Opponent
Tekubi	Handled, underarm	Wrist, lower arm
Tenchi	Himmel och jord, världsalltet	Heaven and earth,
Tenkai	Rotation	Rotation
Tenshin	Kroppsrotation	Body rotation
Te-nagashi-uke	Följsam blockering med handflatan vid huvudattack samt förflyttning bakåt	Flexible block with palm when attacked to the head, with movement backwards
Te-no-ushi	Handflata	Palm
Te-osae-uke	Blockering nedåt med handflatan vid kroppsattack samt förflyttning bakåt	Downward block with palm when attacked to the body, with movement backwards
Tessen	Stålmantlad stålfjäder	Steel-reinforced fan
Tettsui-uchi, Kentsui, Shutsui	Slag med knytnävens lillfingersida (järnhammare)	Strike with littlefinger-side of fist (iron hammer)
Tettsui hasami uchi	Dubbel tettsui uchi (sax)	Double tettsui uchi (scissors)
To	Svärd	Sword
Tobi	Hopp	Jump
Tobi-geri	Hoppspark	Jumping kick
Tobi-kshi	Högt fall	High fall
Tobi-yoko-geri	Hoppspark åt sidan	Jumping sidekick
Toho	Tummen utåt/fingrarna lätt böjda	Thumb pointing out/fingers slightly bent

Toki	Tid (se <i>Zikan</i>)	Time (<i>Zikan</i>)
Tokui	Specialitet	Speciality
Tomete	Stoppande hand	Stopping hand
Tomoe	Båge, cirkel, vändning	Crescent, circle, turning
Tonfa	Trad vapen (batong med utstickande handtag)	Trad weapon (baton with handle on side)
Torei	Buga mot svärdet	Bow to the sword
Tori	Den som utför tekniken (jfr <i>Uke</i>)	One who performs a technique (<i>Uke</i>)
Torii	Port	Gate
Toshi	Fall, falla	Fall, falling
Tsu	Hamn	Harbor, port
Tsuba	Parerplåt på svärd	Sword guard
Tsuka	Svärdfäste	Sword hilt
Tsugi-ashi	Efterföljande steg	Following steps
Tsuki (Zuki)	Slag	Punch, strike
Tsuki-waza	Slagtekniker	Punching techniques
Tsukkomi	Skjuta, föra	Push
Tsukuri	Ingång, förberedande rörelser, konstruera	Entrance, preparing movements, construct
Tsumasaki	Tåspetsarna	End of toes
Tsunami	Flodvåg	Flood, tidal wave
Tsuri	Hängande	Hanging
Tue	Käpp	Cane, staff
Tuite	Användande av <i>Kyusho</i> för ledmanipulation	Using of <i>Kyusho</i> for joint manipulation
Tume	Nagel	Nail
U		
Uchi	Inre, insidan – även slag i båge	Inner, inside – also crescent strike
Uchi-dachi	Den attackerande sidan	The attacking side
Uchi-hachiji-dachi	Benställning med fötterna 45° inåt, samt höftbredds avstånd	Stance with feet at 45° inwards, hipwide
Uchi-komi	Upprepade rörelser, ingång till kast	Repeated motions, entrance for a throw

Uchi-mata	Inre lårkast	Inner thigh throw
Uchi-uke	Blockering med handleden inifrån och utåt	Block with wrist from inside and out
Uchi-waza	Blockeringstekniker	Blocking techniques
Ude	Arm	Arm
Ude-dokei	Ur (armbands-)	Watch (wrist-)
Ude-garami	Gripa om armen	Grip of the arm
Ue	Upp	Up
Ugoki	I rörelse	In motion
Uke	Blockering, även den som tekniken utförs på (jfr Tori)	Block, also the one a technique is performed upon
Uke-nagashi	Blockera och undvika	Block and avoid
Ukemi	Falltekniker	Falling techniques
Uke-waza	Blockeringstekniker	Blocking techniques
Uki	Driva, flyga	Drive, fly
Uki-goshi	Litet höftkast	Small hip throw
Undo	Övning	Practice
Undo-suru	Motionera (sport)	Exercise (sports)
Ura	Ut från kroppen, utsida	Out from body, outside
Ura-nage	Kast bakåt (motsatt i förhållande till <i>Tori</i>)	Throw backwards (opposite to <i>Tori</i>)
Uraken	Baksidan av knytnäven	Backfist
Uraken-uchi	Slag med <i>Uraken</i>	Strike with <i>Uraken</i>
Ura-zuki	Rakt slag med knuten hand, lätt uppåtriktat med handleden uppåtvänd	Straight punch, slightly directed upwards with wrist turned upwards
Ushiro	Bakåt, bakre del	Backwards, rear
Ushiro-geri	Bakåtspark	Backkick
Ushiro-kesa-gatame	Kontroll av nacken bakifrån	Control of neck from behind
Ushiro-empi-uchi	Bakåtriktad armbågsteknik	Elbowtechnique backwards
Ushiro-hiji-ate	(se <i>Ushiro-empi-uchi</i>)	(<i>Ushiro-empi-uchi</i>)
Ushiro-ukemi	Fallteknik bakåt	Rear falling technique
Ushiro-waza	Angrepp bakifrån	Attacks from behind
Usui	Ljus	Light

Utsui
Utsuri
Utsuri-goshi
Uwagi

Förflytta
Växla, skifta
Motkast med höftbyte
Jacka som används i *Iaido*

Move
Shift
Counterthrow with hipchange
Jacket used in *Iaido*

V

W

Wa
Wakare
Wakarimasen
Wakarimasu
Waki
Waki-gatame
Waki no kamae
Wakizashi
Wan
Wanto
Warui
Washide
Washide-uchi
Waza
Wazari

Harmoni, fridfullhet
Dra, rycka undan
Jag förstår inte
Jag förstår
Sida, armhåla
Armlås med hjälp av armhålan
Gardställning med svärdet dolt bakom kroppen
Kort svärd
Arm
Underarm
Dålig
"Örnnäbb"
"Örnnäbbslag"
Teknik
Halv poäng

Harmony, peacefulness
Pull, pull away
I don't understand
I understand
Side, armpit
Armlock using the armpit
Guard with sword hidden behind the body
Short sword
Arm
Lower arm
Poor, bad
Eagle's beak
Strike with Eagle's beak
Technique
Half point

X

Y		
Yakusoku	Förvarning, löfte	Premonition, promise
Yama	Berg	Mountain
Yama zuki	Brett "U-slag" (med två hander)	Wide U-punch (with two hands)
Yari	Spjut	Spear
Yasumi	Vila	Rest
Yawara	Gammalt namn för <i>Ju-jutsu</i>	Ancient namn for <i>Ju-jutsu</i>
Yawarakaku	Mjuk	Soft
Yoi	Beredda, redo	Ready, prepare
Yokatta	Ok? Har ni förstått?	Ok? Do you understand?
Yoko	Sida, tvärs (se <i>Sokumen</i>)	Side, across (<i>Sokumen</i>)
Yoko-empi-uchi	Armbågsteknik åt sidan	Elbow technique to the side
Yoko-gake	Krokning åt sidan	Hooking to the side
Yoko-geri	Sidospark	Sidekick
Yoko-geri-keage	Snärtig sidospark	Snap sidekick
Yoko-geri-kekomi	Genombrytande sidospark	Thrusting sidekick
Yoko-giri	Horisontellt hugg	Horisontal cut
Yoko guruma	Offerkast med rullning från sidan	Sacrificing throw with a roll from the side
Yoko-hiji-ate	(se <i>Yoko-empi-uchi</i>)	(<i>Yoko-empi-uchi</i>)
Yoko-otoshi	Offerkast på sidan	Sideway sacrificing throw
Yoko-shiho-gatame	Fasthållning på fyra punkter från sidan	Fourway lock from the side
Yoko-tobi-geri	Hoppspark åt sidan	Jumping sidekick
Yoko-ukeme	Fallteknik åt sidan	Falling technique to the side
Yokomen	Sidan av huvudet	Side of the head
Yoshi	Fortsätt	Proceed, continue
Yubi	Fingrar, tår	Fingers, toes
Yudansha	Svartbälte (person med 1 <i>Dan</i> och uppåt)	Blackbelt (person with 1 <i>Dan</i> degree or higher)
Yukkuri	Långsamt	Slowly
Yumi waza	Pilbågsteknik	Bow-technique
Yusei gachi	Vinst på överlägsenhet	Win by superiority

Z

Zanshin	Skärpt sinne, utsträckt anda (se <i>Sanshin</i>)	Sharpened mind, extended mind (<i>Sanshin</i>)
Zarei	Buga sittande	Sitting bow
Zazen	Sittande meditation	Sitting meditation
Zekken	Märke på bröstet	Chest patch
Zen	Meditation, en gren av Buddhism	Meditation, a branch of Buddhism
Zenkutsu-dachi	Benställning med 60% av tyngden på det främre benet	Stance with 60% of the weight on the front leg
Zenpo-tenkai	Rullande fall (se <i>Toshi, Ukeme</i>)	Rolling fall (<i>Toshi, Ukeme</i>)
Ziei	Självförsvar	Self defense
Zikan	Tid (se <i>Toki</i>)	Time (<i>Toki</i>)
Zori	Tofflor, för användning utanför <i>Dojo</i>	Slippers, used outside <i>Dojo</i>
Zubon	Byxa	Trousers
Zyo-myaku	Åder, ven	Vein
Zyo-tai	Överkropp	Torso, upper body

BANGOO

Japanska

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	Hyuaku
1000	Sen
10000	Man

SIFFROR

Svenska

Ett
Två
Tre
Fyra
Fem
Sex
Sju
Åtta
Nio
Tio
Elva
Tolv
Tretton
Fjorton
Femton
Sexton
Sjutton
Arton
Nitton
Tjugo
Tjugoett
Trettio
Trettioett
Fyrtio
Femtio
Sextio
Sjuttio
Åttio
Nittio
Ett hundra
Ett tusen
Tio tusen

NUMBERS

Engelska

One
Two
Three
Four
Five
Six
Seven
Eight
Nine
Ten
Eleven
Twelve
Thirteen
Fourteen
Fifteen
Sixteen
Seventeen
Eightteen
Nineteen
Twenty
Twentyone
Thirty
Thirtyone
Fourty
Fifty
Sixty
Seventy
Eighty
Ninety
One hundred
One thousand
Ten thousand

YOBI

Japanska

Getsuyobi
Kayobi
Suiyobi
Mokuyobi
Kinyobi
Doyobi
Nichiyobi

IRO

Shiro, Shiroy
Kiiro, kiroy
Orenji
Midori
Ao
Kon
Murasaki
Cha
Kuro
Hai
Pinku

VECKODAGAR

Svenska

Måndag
Tisdag
Onsdag
Torsdag
Fredag
Lördag
Söndag

FÄRGER

Vit
Gul
Orange
Grön
Blå
Mörkblå
Lila
Brun
Svart
Grå
Rosa

DAYS OF THE WEEK

Engelska

Monday
Tuesday
Wednesday
Thursday
Friday
Saturday
Sunday

COLORS

White
Yellow
Orange
Green
Blue
Darkblue
Purple
Brown
Black
Grey
Pink

GRUNDORD

Riktningar

Hidari
Migi
Age / Ue
Kakou
Kihou
Shita
Yoko

Vänster
Höger
Upp
Ner
Hög
Låg
Sida

Kroppsdelar

Men, Shomen
Kubi
Ganmen
Tai
Hara
Se, Senaka
Kata
Waki
Ninode
Ude
Empi, Hiji
Tekubi
Te
Kote
Shotei
Haito
Hiraken
Shuto

Huvud
Hals, nacke
Ansikte
Kropp
Mage
Rygg
Axel
Armhåla, sida
Överarm
Arm
Armbåge
Underarm
Hand
Handled
Handloven
Området mellan pekfingrets kant och tummen
Handteknik med fingrarna böjda i 1:a leden
Handkanten mellan lillfingret och handleden

BASIC WORDS

Directions

Left
Right
Up
Down
High
Low
Side

Body parts

Head
Neck
Face
Body
Stomach
Back
Shoulder
Armpit, side
Upper arm
Arm
Elbow
Lower arm
Hand
Wrist
Palm heel
Part between the ridge of the index finger/thumb
Technique with fingers bent in the first joint
Part between little finger/wrist

Teisho	Nedre delen av handflatan	Lower part of the palm
Uraken	Utsidan av knytnäven	Outside of the fist
Seiken, Kento	Knogar	Knuckles
Haishu	Baksidan av handen	Back of the hand
Te-no-ushi	Handflata	Palm
Yubi	Fingrar	Fingers
Oya-yubi	Tumme	Thumb
Koshi, Goshi	Höft	Hip
Katai, Ashi	Ben	Leg
Sune	Smalben	Shin
Ashi	Fot	Foot
Haisoku	Fotens ovansida, vrist	Upper part of the foot, instep
Sokuto	Fotens yttre kant	Outside part of the foot
Kakato	Häl	Heel
Akiresu ken	Hälsena	Achilles tendon
Yubi	Tår	Toes
Sode	Ärm	Sleeve
Munu	Rockslag	Lapel

Mae, Choku	<u>Kroppsrörelser</u>	<u>Body movements</u>
De	Rakt framåt	Straight forward
Age, Tate	Rörelse framåt	Movement forwards
Gedan	Uppåt	Upwards
Ushiro	Neråt	Downwards
Uchi, Irimi	Bakåt	Backwards
Soto	Inåt, inre	Inwards, inner
Ura	Yttre	Outwards, outer
Juji	Ut från kroppen	Away from the body
Gari	Kors, korsande	Cross, crossing
Nagashi	Svepande	Sweeping
Kiri, Giri	Flytande	Floating
Kekomi	Skärande	Cutting
Keage	Genombrytande	Pushing, thrusting
Mawashi	Snärtig	Snap
Furi	Rundgående	Round-
Gaeshi, Kaeshi	Sving	Swing
Gatami	Svepa, vända runt	Sweep, turn around
Gyaku	Hålla fast	Hold
Guruma	Motsatt, omvänd	Opposite
Barai, Harai	Hjul	Wheel
Sabaki	Parera, styra undan	Parry
Hiki	Flytta undan, vrida bort	Turn (away)
Hineri	Drag	Pull
Hishigi	Vrida	Twist
Kae	Bryta, bända	Bend
Komi	Skifta	Shift
Ouchi	Tätt intill	Close
Omote	Invändig	Internal
	Utsida	Outside

Ko	Liten, mindre	Small, minor
O	Stor, större	Big, larger
Morote	Med båda händerna	With both hands
Osae	Låsning, fasthållning	Lock, hold
Seio	Bära på ryggen	Carry on one's back
Tobi	Hopp, hoppande	Jump, jumping
Tomoe	Båge, cirkel	Bow. Circle
Uki	Driva, flyga	"Fly"
Utsui	Förflytta	Move
Utsuri	Växla, skifta	Shift

Waza

Kihon
Ukemi waza
Kuzushi waza
Nuki waza
Katame waza
Tzuki waza, zuki waza
Keri waza
Nage waza
Sutemi waza
Shime waza
Ne waza
Tachi waza
Kamae

Tekniker

Grundteknik
Fallteknik
Balansbrytning
Frigörningsteknik
Fashållningsteknik
Slagteknik
Sparkteknik
Kastteknik
Offerkast
Halslåsteknik, stryptechnik
Matteknik, brottning
Benställningar
Kroppställning, gard

Techniques

Basic technique
Falling technique
Breaking of balance
Loosening technique
Holding technique
Punching technique
Kicking technique
Throwing technique
Sacrificing technique
Strangulating technique
Ground fighting technique
Stances
Posture, guard

Dachi

Fudo dachi / Sochin dachi /
 Gyaku hanmi
 Hachiji dachi
 Heiko dachi
 Heisoku dachi
 Jiyu dachi
 Kiba dachi
 Kokutsu dachi

 Musubi dachi
 Neko ashi dachi

 Renoji-dachi
 Sanshin dachi

 Shizentai
 Soto-hachiji-dachi
 Teiji dachi

 Uchi-hachiji-dachi

 Zenkutsu dachi

Benställningar / Garder

Som *Kiba dachi* fast med kroppen diagonalt
 åt sidan
 Utgångsställning, färdigställning (*Yoi*)
 Benställning med fötterna i höftbredd, riktade framåt
 Fötterna ihop, armarna längs sidan
 Sparring ställning
 "Ryttarställning", Fötterna parallella, brett isär
 Främre foten pekar framåt, bakre åt sidan.
 60% vikten på bakre benet
 Benställning med hälarna tillsammans och fötterna i 45°
 90% av vikten på bakre benet, främre fotens
 främre trampdyna som stöd. Fötterna framåt
 Benställning där fötterna bildar ett L
 "Timglas-ställning", axelbrett med inåtriktade
 knän
 Naturlig ställning
 Öppen V-ställning (Shizen tai)
 Benställning formad som ett T med 30 cm
 avstånd mellan fötterna
 Benställning med fötterna 45° inåt, samt
 höftbredds avstånd
 Främre foten pekar framåt, bakre ngt åt sidan.
 60% vikten på främre benet

Stances

Rooted stance, like *Kiba dachi* but with
 body rotated diagonally to the side
 Ready stance (*Yoi*)
 Stance with feet at hipwidth, pointing forwards
 Informal attention stance
 Free fighting stance
 "Horse stance"
 "Back stance", Front foot forwards, rear to
 the side. 60% of bodyweight on rear leg
 Closed V-stance
 "Cat stance", 90% of bodyweight on rear leg,
 front sole of front foot supporting. Feet forwards
 Stance where the feet forms an L
 "Hour glass stance", shoulderwide, knees
 bent inwards
 Natural stance
 Open V-stance (Shizen tai)
 Stance shaped as a T with one-foot-distance
 between feet
 Stance with feet at 45° inwards,
 hipwide
 "Forward stance" 60% of the weight
 on front leg

Tsuki-waza

Age-zuki
Awase-zuki
Choku-zuki
Furi-zuki
Gyaku-zuki
Hiraken-zuki
Ippon-ken
Kagi-zuki
Kizami-zuki
Mawashi-zuki
Nakadaka-ippou-ken
Nukite
Oi-zuki
Oya-yubi-ippou-ken
Tatte-zuki
Teisho-zuki
Tettsui-zuki
Ura-zuki

Uchi-waza

Empi-uchi
Haishu-uchi
Haito-uchi

Keito-uchi
Shuto-uchi

Uraken-uchi

Slagtekniker

Uppåtgående slag
En hög och en låg stöt samtidigt
Rakt slag
Svingslag
Slag med motsatt hand
Slag med fingrarna böjda i första leden
Slag med pekfingerknogen
Krokslag
Slag med främre handen, jab
Svingslag
Slag med långfingerknogen
Slag/stöt med de tre främre fingertopparna
Slag med samma hand som främre foten
Slag med tumknogen
Slag med handen vertikalt
Slag med handloven
Slag med knytnävens lillfingersida (hammarslag)
Kort slag med handflatssidan uppåt

Slagtekniker

Armbågsteknik inåt i båge
Slag med *Haishu*, dvs baksidan av handen
Slag med *Haito*, dvs området mellan pekfingrets kant och tummen
Slag med tumleden
Slag med *Shuto*, dvs handkanten vid lillfingret

Slag med *Uraken*, dvs knogarna på baksidan

Punching-/striking techniques

Strike upwards
One high and one low punch, simultaneously
Straight punch
Swing punch
Punch with opposite hand
Strike with fingers bent in the first joint
Punch with the knuckle of the index finger
Hook punch
Strike with front hand, jab
Swing punch
Punch with the knuckle of the middle finger
Strike with three fingertips
Punch with same hand as front foot
Strike with thumb knuckle
Vertical punch
Palm heel strike
Strike with littlefinger-side of fist (hammer-punch)
Short punch with palm side upwards

Striking techniques

Elbowtechnique, inwards in a bow
Strike with *Haishu*, i.e. back of the hand
Strike with *Haito*, i.e. the area between ridge of index finger and thumb
Strike with joint of the thumb
Strike with *Shuto* i.e. ridge of the outside of the hand

Strike with *Uraken* i.e. knuckles of the

Washide-uchi	av handen Slag med ihophållna fingertoppar	back of the hand Strike with fingertips close together
--------------	---	---

Keri-waza

Fumikomi
Gyaku mawashi geri
Gyaku mikazuki geri
Kakato geri
Mae geri
Mawashi geri
Mikazuki geri
Ushiro geri
Yoko geri

Sparktekniker

Stampspark
Krokspark
Omvänd "Halvmånsspark"
Hälspark
Framåtspark
Rundspark
"Halvmånsspark"
Bakåtspark
Sidospark

Kicking techniques

Stamping kick
Hook kick
Reverse crescent kick
Heel kick
Front kick
Roundhouse kick
Crescent kick
Back kick
Sidekick

Man kan även beskriva hur sparken utförs genom att lägga till:
You can also describe in which way the kick is performed by adding:

- keage	Snärtig
- kekomi	Genombrytande
- tobi	Hoppande

Snapping
Thrusting, pushing
Jumping

ex. Yoko tobi geri, Yoko geri keage

Uttalsregler

Alla vokaler uttalas likadant, bara längden skiljer.

a uttalas som i fall	ex kata (kort)	age (lång)
i uttalas som i din	ex. ichi	kihon
u uttalas som i upp	ex. uchi	budo
e uttalas som i egg	ex. neko	gedan
o uttalas som å	ex. koshi	jodan
y uttalas som mjukt j	ex. yame	
w uttalas som eng. walk	ex. waza	

Ibland uttalas inte vokalerna alls - sk viskade vokaler

ex. ichi - uttalas ich´

ex. tsuki - uttalas t´ski

ex. desu - uttalas des´

Konsonanternas uttal beror på var de är placerade.

Om en konsonant kommer först i andra delen av ordet blir uttalet mjukare:

ex. harai goshi - ashi **barai**

ex. hon - **ippon**

ex. keru waza - mae **geri**

ex. tachi waza - shiko **dachi**

ex. shime waza - hadaka **jime**

n före **b**, **p** och **m** uttalas som **m** - ex. senpai -> **sempai**

n före **g** och **k** uttalas som **ng** - ex. benkyo

Dubbla konsonanter uttalas båda - ex. tettsui = tet-tsui

Alla övriga konsonanter uttalas "som vanligt" förutom:

f uttalas som blåsljud

ex. fudo

j uttalas som i djonk	ex. jodan
ch uttalas som i eng. chest	ex. chudan
sh uttalas som i tjära	ex. shime
r uttalas som en blandning mellan r och l - ex. roku	
g uttalas som i garn	ex. gedan

Källa: Svenska Budoförbundets Instruktionsbok I Ju Jutsu (1994)

Rules of pronunciation

All vowels are pronounced the same it's just the length that differs.

a is pronounced as in father	ex kata (short)	age (long)
i is pronounced as in unique	ex. ichi	kihon
u is pronounced as in rude	ex. uchi	budo
e is pronounced as in egg	ex. neko	gedan
o is pronounced as in law	ex. koshi	jodan
y is pronounced as in j	ex. yame	

Sometimes vowels are not pronounced at all – silent vowels

ex. ichi – is pronounced ich´
ex. tsuki – is pronounced t´ski
ex. desu – is pronounced des´

The pronunciation of the consonants depends on where they are placed.

If a consonant is in the second half of the word the pronunciation is softer:

ex. harai goshi – ashi **barai**
ex. hon – **ippon**
ex. keru waza – mae **geri**
ex. tachi waza – shiko **dachi**
ex. shime waza – hadaka **jime**

n before **b**, **p** och **m** is pronounced **m** – ex. senpai -> **sempai**

n before **g** and **k** is pronounced **ng** – ex. Benkyo

Double consonants are both pronounced ex. tettsui = tet-tsui

All other consonants are pronounced “as usual” except:

f is pronounced with a “blowing sound” ex. **fudo**
ch is pronounced as in **chest** ex. **chudan**
sh is pronounced as in **shirt** ex. **shime**
w is pronounced as in **walk** ex. **waza**
g is pronounced as in **go** ex. **gedan**
r is pronounced as a mix of **r/l** ex. **roku**

*Source: Svenska Budoförbundets Instruktionsbok I Ju Jutsu (1994) - (Swedish Budo Assosiation´s Ju Jutsu Manual)
(Translation is done by me – Håkan Sidling)*