

judotermen

In de dojo (judozaal) en op de tatami (judomat) zul je vooral Japanse judotermen horen. De sport is van Japanse afkomst en gebruikt daarom ook de Japanse judo termen. Belangrijk als judoka is dan ook dat je weet wat deze judo termen betekenen. Hieronder hebben we de meestgebruikte judotermen voor je in categorieën verdeeld en op een rijtje gezet.

Japanse namen voor judo beoefenaars

Judoka = judo beoefenaar

Shihan, o-sensei = grootmeester

Sensei = meester, leraar

Kyu = leerling

Tori = 'hij die uitvoert', oftewel degene die gooit

Uke = 'hij die ondergaat', oftewel degene die gegooid wordt

Joseki = jury, examiner

Judo termen op en rond de mat

Dojo = oefenzaal

Tatami = de judomat in de oefenzaal

Groeten voor elkaar op de mat

Rei = groet, door middel van een buiging

Ritsu-rei = staande groet, door middel van een buiging

Za-rei = zittende groet, door middel van een buiging

Posities / houdingsvormen

Shizen-tai = natuurlijke staande lichaamshouding/aanvallende houding

Jigo-tai = staande verdedigende houding

Za = op je knieën zitten

Za-zen = geconcentreerd/oplettend op je knieën zitten



Kleding

Judogi = het gehele judopak

Kimono = judo jas, ook algemene term voor Japanse kledij

Zubon = Judobroek

Obi = judo band

Banden en graduaties

Dan = meestersgraad (letterlijk), zwarte/ rood-wit geblokte band

Kyu = leerlingsgraad, alle banden onder de zwarte band

Tellen in het Japans

Ichi = 1 één

Ni = 2 twee

San = 3 drie

Shi = 4 vier

Go = 5 vijf

Roku = 6 zes

Sichi = 7 zeven

Hachi = 8 acht

Ku = 9 negen

Ju = 10 tien

Overige belangrijke judotermen

Hajime = begin, vecht (bij wedstrijd)

Mate = stop, wacht

Soremade = einde, dat is alles