

Woordenschat

Groeten:

Rei	groet of buiging
Hai rei	zittend algemene groet
Onegaishimasu	Beleefde uitnodiging om samen te oefenen
Domo arigato gozaimasu	dank u vriendelijk
Domo	dank u
Shomen ni rei	buig of groet naar voor
Sensei ni rei	buig of groet naar de leraar
Otagai ni rei	naar elkaar buigen
Douzo	alstublieft
Hai desu	ja, bevestiging
Oos	Ok, ik heb het begrepen
Kon-nichi wa	hallo, goede dag
Konban wa	goede avond
O hayou gozaimasu	goede morgen
Sayonara	Tot ziens, afscheid

Tellen

1	ichi	11	juu ichi
2	ni	12	juu ni
3	san	13	juu san
4	yon	20	ni juu
5	go	21	ni juu ichi
6	roku	100	hyaku
7	shichi	1000	sen
8	hachi	1000000	hyaku man
9	kyu		
10	juu		

Termen, titels, enz.:

Jujutsu	Zachte kunst
KoKoDo	De Weg van het Keizerlijke Licht
Satori	Verlichting van de geest
Soke	Stichter van de school of stijl
Sensei	Leraar
Shihan	Meester / Grootmeester
Sempai	Hulpelaar, oudere in graad
Dojo	Oefenzaal
Tatami	Oefenmat
Kata	Gevechtsvorm; basis met vaste regels
Henka	Variatie
Uke	Aanvaller
Tori	Verdediger
Obi	Gordel
Gi	Vest (kledij)
Hakama	Geplooid broekrok

richtingen:

Hidari	links
Migi	rechts
Mae	voorwaarts
Ushiro	achterwaarts
Yoko	zijwaarts

Commando's:

Hajime	begin
Yame	stop / einde
Mate	onmiddellijk stoppen
Itai	het doet pijn
Owari	einde (van de les)

Technieken:

Tai sabaki	draaiende cirkelvormige stapbeweging
Ukemi	Roloefening
Shikko	Op de knieën bewegen
Waza	Basistechnieken
Suwari waza	Zittende technieken
Tachi waza	Staande technieken
Hantachi waza	1 zittend, 1 rechtstaand
Hanbo Waza	korte stok-technieken

Lichaamsdelen

Hiza	Knie
Mune	Borst
Ude	Arm
Te	Hand
Ken	Vuist
Ashi	voet
Kubi	Nek of Hals
Hiji	elleboog
Goshi	heup
Kata	schouder
Ura	Buitenkant hand
Morote	Beide handen
Hara	onderbuik, Ligt op 2a3 cm onder de navel
Kagato	hiel

Algemeen

Kiai	Kreet
Randori	Vrije oefening
Maitta	ik geef op
Tai sho	Opwarming
Dan	Graad of (Hogere rang)
Do	Weg of pad
Gyaku	omgekeerd
Hasamu	Knijpen
T(d)ori	Grijpen
Maki	Opdraaien
Kamai	Verdedigingshouding
Katana	Scherp zwaard
Kenpo	Vuisttechnieken
Kyu	Graad of (Lagere rang)
Ryou	Beide
Satori	Verlichting van de geest
Soemi masen	Excuseer mij
Za-zen	Zitten om te groeten (concentratie zit)

Aanvals- en verdedigingstechnieken

Atami	slag of stoot
Juji uke	gekruiste afweer
K(g)eri	trap of schop
Mae geri	voorwaartse trap
Yoko geri	Zijwaartse trap
Uchiro qeri	Achterwaartse trap
Mawashi qeri	Halve cirkel trap
Hiza geri	knie trap
Jime	wurging
Nage	werpen