

# Ordlista

Ashi = Fot  
De = Föra framåt  
Eri = Krage  
Gaeshi = Motanfall  
Gake = Kroka, haka i  
Garami = Böja, vrida, fläta  
Gari = Liten svepning, meja  
Gatame = Fasthålla  
Goshi = Höft  
Guruma = Hjul, sväng  
Gyaku = Omvänd  
Ha = Vinge  
Hadaka = Naken  
Hane = Vinge  
Hara = Nedre delen av magen  
Harai = Sveg  
Hishigi = Bryta  
Hiza = Knä  
Ippon = Lyfta upp (bära) på ryggen  
Jime = Strypa  
Juji = Kors  
Kami = Hög, ovanför  
Kannuki = Regel, lås  
Kata = Viset, tillvägagångssättet  
Kesa = Krage, slag  
Ko = Liten  
Komi = Dra intill  
Koshi = Höft  
Kubi = Nacke  
Kuzure = Variant  
Maki = Rulla in, vrida  
Makikomi = Intillvridning, rullande kast  
Makura = Kudde  
Mata = Lår  
Morote = Tvåhands

Mune = Bröstkorg  
Nage = Kast  
Nami = Vanlig  
Nidan = Tvåstegs  
O = Stor  
Okuri = Par, två  
Otooshi = Falla  
Ryote = Tvåhands  
Sankaku = Triangel  
Sasae = Låg blockering  
Seoi = Skuldra  
Shiho = Fyra riktningar  
Sode = Ärm  
Soto = Utsida  
Sukui = Skyffla, ösa  
Sumi = Hörn  
Tai = Kropp  
Tani = Dal  
Tate = Vertikal  
Te = Hand, arm  
Tomoe = Cirkel, hjul  
Tsubame = Svalan  
Tsukkomi = Fel ställning  
Tsuru = Lyfta  
Uchi = Insida, inre  
Ude = Arm  
Uki = Flyta, flyga  
Ura = Resa sig  
Ushiro = Bakåt  
Utsuri = Ändra, skifta  
Wakare = Dra, rycka  
Waki = Armhåla  
Waza = Teknik  
Yoko = Sida