

Judo-ord!

En väldigt förenklad version

Tori: Den som utför en teknik.

Uke: Den som tekniken utförs på.

Randori: Fri träning. Finns både ne-waza randori (fria mattekniker) och tachi-waza randori (stående fria tekniker)

Harai, barai: Att svepa. Samma ord men harai används i början av sammansatt ord och barai i slutet (jämför **harai-goshi** och **de-ashi-barai**).

Seoi: Skuldra, axel.

Nage: Kast. Går upp och framåt.

Gari: Det här svepet ska gå lite mer framåt/uppåt. Ska likna den rörelse som bladet på en lie gör när man skär gräs.

Gake: Att kroka. Tänk att ukes fot har en pigg i hälen ner i marken. Man måste således lyfta ukes fot rakt upp innan man kan kasta.

Tsuri: Att lyfta. Betyder egentligen att man lyfter nånting ur nånting, ex. en fisk ur en damm. I judo betonar det att man lyfter uke uppåt/framåt.

Guruma: Hjul. Innebär i judo att man drar uke runt en statisk del av toris kropp som då agerar nav. Sammansatt, ex vis **ashi-guruma**, talar första ordet om vilken del av toris kropp som agerar nav.

Otoshi: Att låta falla. Uke kastas rakt ner, inte framåt och nedåt.

Tai: Kropp.

Gaeshi: Kontring. Ihopsatt med andra ord påvisar det att man kontrar det kast som ingår, ex o-soto-gaeshi betyder att man kontrar **o-soto-gari**.

Tsuri-komi: Lyft-dra.

Yoko: Sida.

Ashi: Ben, fot.

Koshi, goshi: Höft. Koshi används i början av ord och goshi i slutet, jämför harai och barai.

Te: Hand, arm.

O: Stor. Innebär att man använder en stor del av sin egen kropp för att kasta.

Ko: Liten. Innebär att man använder en liten del av sin kropp för att kasta.

Kubi: Nacke.

Makikomi: Svårt att beskriva denna rörelse. Om man tänker sig en tunna i rörelse som man ska stoppa, bara för att fastna med ärmen och dras med runt på andra sidan, den rörelsen som tunnan gör beskriver makikomi. Betyder inte att tori följer med ner, men det är oftast ett resultat av rörelsen. Kan alltså inte användas på alla kast.

Kasten består av sammansatta ord som beskriver kasten, exempelvis:

Ashi-guruma (ben-hjul) vilket innebär att man ska rotera/dra uke över toris statiska, utsträckta ben.

Harai-tsurikomi-ashi (svepa-lyft-dra-ben) innebär att samtidigt som jag lyfter och drar uke ska jag svepa ukes ben.

Seoi-nage (skuldra-kast) innebär att uke ska kastas över toris skuldra.

Seoi-otoshi (skuldra-låta falla) vilket innebär att man ska kasta uke rakt ner förbi toris skuldra.

Dessa förklaringar kräver att man tränar judo för att kunna förstå, och det är inga exakta översättningar, utan ett enkelt sätt att försöka förklara namnen på olika kast.

Daniel Bris, Bollnäs judoclub