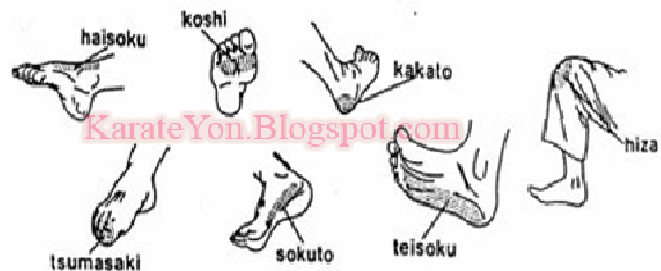
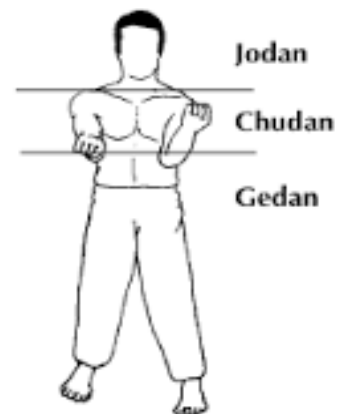


Základy

ič, ni, san, ši, go,	1,2,3,4,5,
roku, šiči, hači, kjú, džú	6,7,8,9,10
age	brada
arigato	děkuji
ashi	noha
budo	cesta válečníka
chudan	střední část těla
DAN	mistrovský stupeň
do	cesta ve filozof. Smyslu
DOJO	tělocvična
empi	loket
gake	zaháknutí
gari	podražení
gaeshi	výkrut
gedan	pásno od pasu dolů
goshi	bok
gyaku	zrcadlově převrácený
hai	ano
haito	vnitřní strana ruky
hando	s využitím reakce
happo	8 směrů
harai	podmet
hagime	začněte
hidari	vlevo
hon	základní
ippon	bod
jame	přerušte, zastavte
jodan	horní pásno těla
joshi	pokračujte
Jiu	jemná, jemný
Jitsu	technika
juji	zkřížený
kaiten	kotoul
kara	prázdný
kata	soubor cvičení
kesa	napříč
kiai	bojový výkřik
kime	zpevnění těla, úderu
kuzure	změna
ko	malý
kote	zápěstí
Kuzushi	vychýlení
Kyu	žákovský stupeň
mae	dopředu
maita	vzdávám se
mate	přestat
mavate	obrat



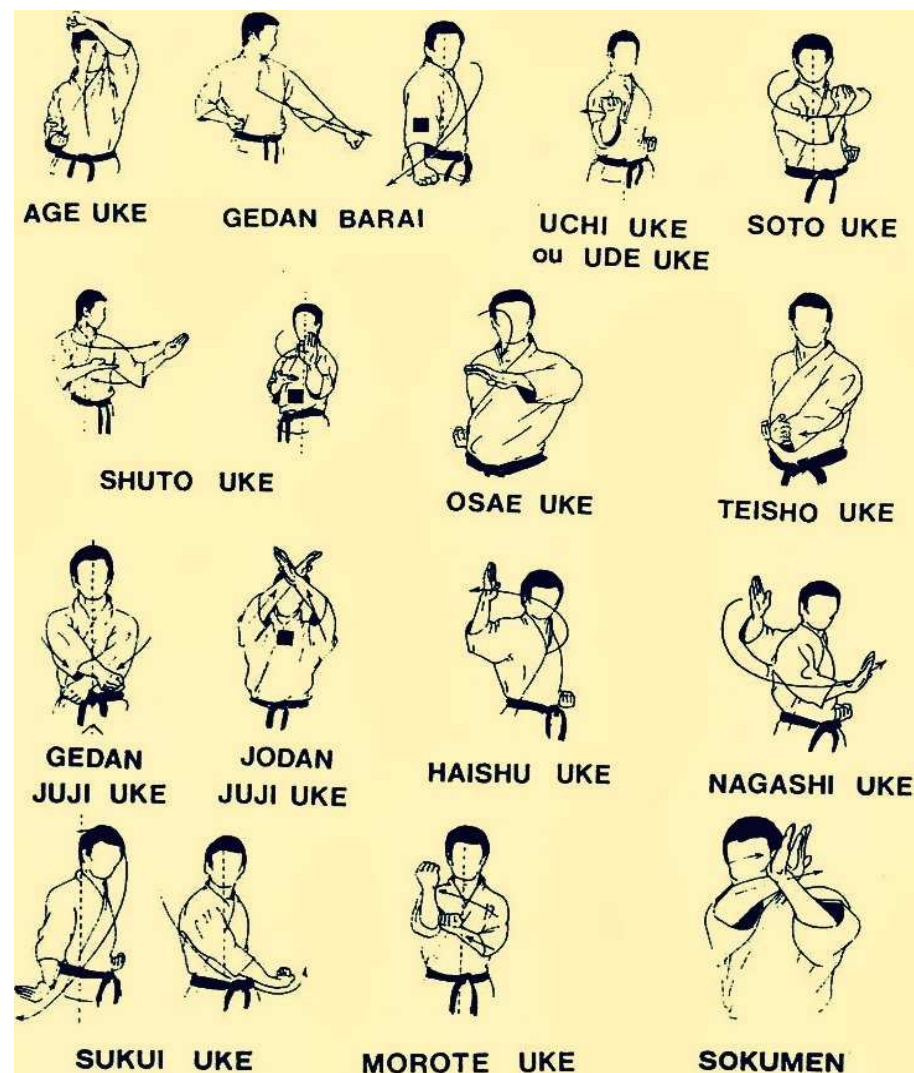
migi	vpravo
mokuso	soustřední, relax, meditace
morote	oběma
O	velký
obi	pás, šerpa
otagani rei	pozdrav v seiza
randori	cvičný zápas
rei	pozdrav, úklona
reigi	etika
ritsu rei	pozdrav ve stoje
sajonara	nashledanou
sankaku	trojúhelník
seiza	klek sedmo
shiho	4 směry
shuto	vnější strana ruky
soremade	konec, to je vše
soto	vnější
tai	tělo
tanto dori	boj s nožem
tanto jitsu	umění boje s nožem
tatami	žíněnka
te	ruka
te gatana	mečová ruka
tokui waza	osobní technika
tori	útočník
ude	paže
uchi	vnitřní, oblouk
uke	obránce
ukemi	pád
ushiro	vzad
Waza	technika

Základní rozdělení technik jiu-jitsu

UKEMI WAZA	technika pádů
ATEMI WAZA	technika úderů, seků a kopů
KANSETSU WAZA	technika páčení
NAGE WAZA	technika hodů a porazů
OSAE WAZA	technika držení
JIME WAZA	technika škrcení

NÁZVY TECHNIK VŠEOBECNÉ

ATEMI	úder, rána, rozdrčení.
KANSETSU	páčení, páka.
NAGE	hod, podraz.
TOBI	skok



CUKI	přímý úder, úder jehož dráha je shodná s osou předloktí, často je termínem cuki označován přímý úder zavřenou pěstí, takzvané seiken cuki, i když to je vlastně pouze jeden druh cuki.
UCHI	sek, úder jehož dráha jde po oblouku v určitém úhlu k ose předloktí.
GERI, KERI	kop nohou
UKE	1. kryt. 2. ten který přijímá techniku, ten kdo se brání.
KAMAE	bojový stěh.
WAZA	technika.
KOGEKI WAZA	útočná technika.
BOGYO WAZA	obraná technika.
ATEMI WAZA	technika úderů, drtící technika.
CUKI WAZA	technika přímých úderů.
UCHI WAZA	technika seků
GERI WAZA	technika kopů
UKE WAZA	technika krytů.
KANSETSU WAZA	technika páčení
NAGE WAZA	technika hodů, porazů
OSAE WAZA	technika držení
ZHIME WAZA	technika škrčení
UKEMI WAZA	technika pádů
DACHI WAZA	technika postojů
TE WAZA	technika rukou
ASHI WAZA	technika nohou
TACHI WAZA	techniky ve stoje
SUWARI WAZA	techniky v kleče
RENRAKU WAZA	kombinace technik
JIYU WAZA	volné techniky, předem neurčené techniky, volný trénink
UKEMI	pády
MAE UKEMI	pád vpřed
YOKO UKEMI	pád stranou
USHIRO UKEMI	pád vzad
ZENPO UKEMI	pád vpřed na ruce bez kotoulu
ZENPO KAITEN UKEMI	pád vpřed kotoulem, jiný název pro maeukemi.
KUZUSHI	vychýlení soupeře

NÁZVY ÚDERŮ A SEKŮ

JODAN CUKI	úder na horní pásmo.
CHUDAN CUKI	úder na střední pásmo.
GEDAN CUKI	úder na spodní pásmo.
OICUKI, JONCUKI	úder přední rukou, nad nohou která je vepředu (úder stejnostranný).
GYAKUCUKI	úder zadní rukou, nad nohou která je vzadu (úder různostranný).
MAWASHICUKI	obloukový úder, dlouhý hák.

LUXACIONES "KANSETSU WAZA"

JUJI GATAME



UDE GARAMI



UDE GATAME



WAKI GATAME



HARA GATAME



HIZA GATAME



ASHI GATAME



TE GATAME



NAGASHICUKI	úder cuki se současným úhybem taihiraki, zadní noha zakročí a boky a ramena vytočíme do roviny s úderem.
TOBIKOMICUKI	úder s výpadem, skočení do úderu.
KIZAMI CUKI	prodloužený úder s vytočením ramen
KAGICUKI	hákový úder, krátký hák
AGECUKI	úder zespoda nahoru, zvedák
CHOKUCUKI	přímý úder s rotací ruky o 180 stupňů
TATECUKI	úder s rotací o 90 stupňů, pěst ve vertikální poloze
URACUKI	krátký úder bez rotace
MOROTECUKI	úder obouma rukama současně (dvojitý úder)
HAITO UCHI	sek palcovou hranou otevřené ruky
URAKEN UCHI	sek hřbetem zavřené pěsti
TETSUI UCHI	sek malíkovou stranou zavřené pěsti, takzvaný úder pěsti jako kladivem.
EMPI UCHI	sek loktem, lze říci též úder loktem.

NÁZVY KOPŮ

MAEGERI	kop vpřed.
YOKOGERI	kop stranou.
SOKUTOGERI	kop stranou, - název podle úderové plochy kterou se kop stranou provádí, jiný název pro yokogeri.
USHIROGERI	kop vzad.
MAWASHIGERI	obloukový kop.
URAMAWASHIGERI	obloukový kop patou.
USHIROMAWASHIGERI	obloukový kop patou s otočkou.
GYAKU MAWASHIGERI	obloukový kop obrácený ven.
NIKACUKIGERI	obloukový kop ploškou chodidla dovnitř.
URA NIKACUKIGERI	obloukový kop malíkovou hranou chodidla ven.
HIZAGERI	kop kolenem.
MAEHIZAGERI	kop kolenem vpřed.
MAWASHIHIZAGERI	obloukový kop kolenem.
TOBIGERI	kop ve výskoku.
MAE TOBIGERI	kop ve výskoku vpřed.
YOKO TOBIGERI	kop ve výskoku stranou.
MAWASHI TOBIGERI	obloukový kop ve výskoku.
USHIROMAWASHI TOBIGERI	kop ve výskoku s otočkou.
KAKATOGERI	kop patou seshora dolů, tzv. kop kladivo.
KINGERI	švihový kop nártem dopředu, nejčastěji směřující na genitálie.
NAMI GAESHI	tzv. kop vracející se vlna.

NÁZVY PÁK

KOTE GAESHI	vnější páka na zápěstí, nebo hod provedený touto pákou.
KOTE MAWASHI	vnitřní páka na zápěstí, jedna z variant nikio.
KOTE HINERI	jiný název pro sankio.
UDE GARAMI	páka na loket výkrutem ramene.

UDE HISHIGY JUJI GATAME	páčení lokte přes břicho.
UDE HISHIGY UDE GATAME	páčení lokte dlaní.

NÁZVY ÚCHOPŮ

MUCHI	úchop
KATATE MOCHI	úchop zápěstí jednou rukou
RYOTE MOCHI	úchop obou zápěstí oběma rukama.
KATATE RYOTE MOCHI	úchop jednoho zápěstí oběma rukama
USHIRO RYOTE MOCHI	uchopení obou zápěstí zezadu
KATATE TORI	druh úchopu, jiný výraz pro katate mochi
RYOTE TORI	druh úchopu, jiný výraz pro ryote mochi
KATATE RYOTE TORI	úchop, jiný výraz pro katate ryote mochi
USHIRO RYTE TORI	typ úchopu, jiný výraz pro ushiro ryote mochi
KUMIKATA	úchop oběma rukama za gi soupeře

NÁZVY HODŮ A PORAZŮ

HARAI, BARAI	podmet, doslova zametení.
ASHI BARAI	podmet nohou, doslova zametení nohou
DE ASHI BARAI, DE ASHI HARAI	podmet ploskou nohy
OKURI ASHI BARAI	podmet pomocí zahákování kotníkem
GARI	poraz, podražení
OSOTO GARI	velký vnější poraz, na vnější nohu soupeře
OUCHI GARI	velký vnitřní poraz, na vnitřní nohu soupeře
KOSOTO GARI	malý vnější poraz, na vnější nohu soupeře
KOUCHI GARI	malý vnitřní poraz, na vnitřní nohu soupeře
MOROTE GARI	poraz s využitím uchopení obou nohou soupeře
KAITEN GARI	poraz s obratem o celý kruh
KOSHI NAGE, GOSHI NAGE	hod respektive skupina hodů pomocí boků
OGOSHI	velký hod přes boky, tzv. velký bočák
UKIGOSHI	hod nadrazem bokem
HARAIGOSHI	hod přes bok podmetením stehnem
HIZA GURUMA	hod zadržením kolena
SASAE CURIKOMI ASHI	hod zadržením článku
UCHI MATA	hod vnitřním nadrazem stehna
KATAGURUMA	přehoz přes týl
TAI OTOSHI	hod přehnutím těla přes nohu
SOTO MAKIKOMI	strh zatočení ramenem
SUMI GAESHI	strh vnitřním nadrazem nohy
TOMOE NAGE	přehoz po kruhu přes nohu
SEOI NAGA	přehoz přes ramena
IPPON SEOI NAGE	varianta hodů seoi nage s úchopem jedné ruky
MOROTE SEOI NAGE	varianta hodů seoi nage úchopem oběma rukama
HASAMI NAGE	hod nůžkovým stříhem nohou
SHIHO NAGE	doslova čtyřsměrový hod, jeden ze základních hodů v aikido
IRIMI NAGE	doslova hod vstupem, typický hod v aikido
KAITEN NAGE	rotační hod po obvodu těla
KOKYU NAGE	hod dechem, hod s využitím dechu