

# Pensum 3. Kyu

**Kamae:**  
(stand)

Jodan-gamae  
Defensiv  
Offensiv

**Tai-sabaki:**  
(kropsbevægelser)

Kawashi  
Irimi  
Tenkan  
Yoko

**Ashi-sabaki:**  
(benbevægelser)

Tsugi-ashi  
Ayumi-ashi

**Ukemi-waza:**  
(faldteknik)

Mae-ukemi  
Mae-kaiten-ukemi  
Yoko-ukemi  
Ushiro-ukemi  
Ushiro-kaiten-ukemi

**Uke-waza:**  
(parader)

Jodan-soto-uke  
Chudan-soto-uke  
Gedan-soto-uke  
Jodan-uchi-uke  
Gedan-uchi-uke

**Tsuki-waza:**  
(stød)

Tsuki  
Mawashi-tsuki  
Teisho-tsuki  
Ura-tsuki  
Ude-tsuki

**Uchi-waza:**  
(slag)

Uraken-uchi  
Yubi-uchi  
Tekubi-uchi  
Hiji-uchi  
**Shuto-uchi**

**Keri-waza:**  
(spark)

Mae-geri  
Mawashi-geri  
**Yoko-geri**  
**Hiza-geri**

**Nage-waza:**  
(kast)

Te-waza:

Kiri-otoshi  
Ashi-dori

Kata-waza:

Ippon-seionage

Koshi-waza:

O-goshi

Ashi-waza:

Hasami  
**Ura-hasami**  
O-soto-gari  
O-uchi-gari

**Kansetsu-waza:**

(låse)

Kubi-waza: **Hashi-mawashi**

Kata-waza: **Waki-gatame**  
**Ude-garami**

Hiji-waza: **Juji-gatame**  
**Ude-hisigi**  
**Kanugi-gatame**

Te-waza: **Yoko-tekubi-hisigi**  
**Kote-gaeshi**  
**Kote-osae**

Yubi-waza: **Yubi-hisigi**

Ashi-waza: **Ashi-hisigi**  
**Ashi-garami**

# Slag

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
H. sving slag	Jodan Kæben					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>		
Yderside	V. kawashi	H. mawashi-tsuki Chudan solarplexus	V. teisho-tsuki Jodan kæbe	H. teisho-tsuki Jodan kæbe		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
V. sving slag	Jodan Kæben					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>		
Yderside	H. kawashi	V. mawashi-tsuki Chudan solarplexus	V. ura-tsuki Chudan ribben	H. teisho-tsuki Jodan kæben		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
V. lige slag	Jodan Hagen					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	
Yderside	V. Irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	H. teisho-tsuki Jodan kæben	H. tsuki Chudan ribben	H. mae-geri Gedan skinnebenet	

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					<b>Position:</b>
V. lige slag	Jodan Hagen					Liggende på siden
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Nage:</b>	<b>Atemi:</b>
Inderside	V. irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	V. ude-tsuki Jodan halsen	H. Ude-tsuki Jodan halsen	O-soto-gari	Ude-hisigi Over lysken

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
H. sving slag	Jodan Kæben					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Nage:</b>	<b>Atemi:</b>
Inderside	V. irimi	V. jodan-uchi	H. teisho-tsuki Jodan h. skulder	H. ude-tsuki Jodan halsen	O-uchi gari	H. mae-geri Gedan skridtet

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
V. sving slag	Jodan Kæben					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	
Inderside	V. irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	V. ude-tsuki Jodan halsen	H. hiji-uchi Jodan kæben	H. mawashi-geri Gedan inderlåret	

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>		<b>Note:</b>	<b>Position:</b>		
H. lige slag	Chudan Solarplexus		Armen forbliver strakt	Knælende		
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Kansetsu:</b>	<b>Kansetsu:</b>		
Yderside	V. tenkan	V. chudan-soto	Ude-hisigi Med underarmen	Ude-hisigi Med underarmen		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>		<b>Note:</b>			
H. lige slag	Chudan Solarplexus		Armen trækkes tilbage			
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Kansetsu:</b>			
Yderside	V. tenkan	V. chudan-soto	Ude-garami Træk i albueledet m. h. hånd			

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>		<b>Note:</b>			
V. lige slag	Chudan Solarplexus		Armen trækkes tilbage			
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>			
Inderside	V. tenkan	V. chudan-soto	V. ude-tsuki Jodan halsen			

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>		<b>Note:</b>			
V. lige slag	Chudan Solarplexus		Armen forbliver strakt			
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>			
Inderside	V. tenkan	V. chudan-soto	V. uraken-uchi Jodan tindingen			

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>		<b>Note:</b>			
H. sving slag	Jodan Kæben		Træder frem			
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Nage:</b>	<b>Kansetsu:</b>	
Inderside	H. irimi tenkan	V. jodan-uchi	H. shuto-uchi Jodan tindingen	Fri	Fri	

### Spark

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
H. lige spark Træd frem	Gedan Skridtet					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Nage:</b>		
Yderside	V. tenkan	V. gedan-soto	H. teisho-tsuki Jodan kæben	Kiri-otoshi		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
H. lige spark Træk tilbage	Chudan Solarplexus					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>		
Inderside	V. tenkan	V. chudan-soto	H. mae-geri Gedan skridtet	Yubi-uchi Jodan øjnene		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
H. sving spark Træd frem	Chudan Ribben					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>	
Inderside	H. irimi - tenkan	V. gedan-uchi	H. uraken-uchi Jodan kæben	V. ude-tsuki Jodan halsen	Hashi-mawashi Med underarmen	

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
H. sving spark Træk tilbage	Chudan Ribben					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>		
Inderside	H. irimi - tenkan	V. gedan-uchi	V. mawashi-geri Gedan inderlåret	H. mawashi-geri Gedan yderlår		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>				<b>Position:</b>	
H. sving spark Træd frem	Jodan Ansigtet				Liggende på ryggen	
<b>Forsvar:</b>	<b>Note:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Nage:</b>	<b>Atemi:</b>	
Liggende på ryggen	Drej over på siden og blok med skinnebenet	H. mawashi-geri Gedan yderlåret	Dobbelt Søg frem mod sparket	Hasami	Frit	

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>				<b>Position:</b>	
H. sving spark Træd frem	Chudan Maven				Liggende på maven	
<b>Forsvar:</b>	<b>Note:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Nage:</b>	<b>Kansetsu:</b>	
Liggende på ryggen	Drej over på siden og blok med skinnebenet	H. mawashi-geri Gedan yderlåret	Dobbelt Søg frem mod sparket	Ura-hasami	Ashi-garami	

### Kniv

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
H. lige knivstik	Jodan Halsen					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>		
Yderside	V. irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	V. hiji-uchi Jodan albueledet	V. uraken-uchi Jodan næsen		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
V. lige knivstik	Jodan Halsen					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>		
Inderside	V. irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	V. uraken-uchi Jodan tindingen	V. Ude-tsuki albueledet Afvæbning		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
H. lige knivstik	Chudan Solarplexus					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>		
Yderside	V. irimi	V. gedan-soto	V. ude-tsuki albueledet	V. teisho-tsuki Jodan kæben		



<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>			<b>Note:</b>		
V. lige knivstik	Chudan Solarplexus			Afvæbning		
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>		
Inderside	V. irimi	V. gedan-soto	V. shuto-uchi Jodan halsen	Ude-hisigi 1 hånd / snap Indersiden		

Stok

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
H. højt slag	Jodan Pandem					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Kansetsu:</b>	<b>Kansetsu:</b>		
Yderside	V. irimi	H. uchi-uke	Hashi-mawashi	Ude-hisigi Over låret Knælende		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
V. højt slag	Jodan Pandem					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Nage:</b>	<b>Kansetsu:</b>		
Inderside	V. irimi	H. uchi-uke	Ippon-seionage	Ude-hisigi Over lysken Stående		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
H. forhånd	Jodan Tindingen					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Note:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>
Inderside	H. irimi-tenkan	V. jodan-uchi	H. uraken-uchi Jodan underarmen	Før armen videre	V. uraken-uchi Jodan ansigt	V. uraken-uchi Jodan næsen

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
V. forhånd	Jodan Tindingen					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	
Inderside	V. irimi-tenkan	H. jodan-uchi	V. uraken-uchi Jodan underarmen	H. shuto-uchi Chudan ribben	V. ude-tsuki Jodan albueledet	

### Kvæler

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>					
Strakt	Forfra					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>			
	H. tenkan	H. teisho-tsuki Jodan hagen	Ude-hisigi			

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>				<b>Note:</b>	<b>Position:</b>
Bøjet	Forfra				Armen er bøjet	Liggende på maven
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Note:</b>	<b>Nage:</b>	<b>Note:</b>	<b>Kansetsu:</b>
	H. irimi	H. verikalt tsuki Chudan solarplexus V. teisho-tsuki Jodan næsen	Hiji-dori V. Irimi	O-soto-gari	Vend uke med hiji-dori	Ude-garami med hændene Knælende

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>					
Strakt	Bagfra					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Note:</b>	<b>Afslutning:</b>		
	V. irimi-tenkan	H. uraken-uchi Gedan skridtet	H. oversving	Frit		

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>			<b>Note:</b>	<b>Position:</b>	
Bøjet	Bagfra			Armen strakt	Liggende på maven	
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Nage:</b>	<b>Note:</b>	<b>Kansetsu:</b>	
	H. tenkan	H. hiji-uchi Chudan Solarplexus	O-goshi	Vend ude-hisigi Med inderside af knæet	Ude-hisigi 1 hånd indersiden	

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>					
Strakt	Knælende fra siden					
<b>Forsvar:</b>	<b>Note:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>		
	Drej over på siden	H. teisho-tsuki Jodan hagen	Ben på tværs af halsen	Juji-gatame		

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>					<b>Position:</b>
Bøjet	Knælende fra siden					Ligende
<b>Forsvar:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>	<b>Note/Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>
	Støt på begge fødder	Fat om baghovedet med v. hånd	H teisho-tsuki Jodan hagen	Hashi-mawashi	Note: pres på kæben Stamp på arm	Fri

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>			<b>Position:</b>	<b>Position:</b>	
H. underarm	Forfra			Liggende på ryggen	Liggende på maven	
<b>Forsvar:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Nage:</b>	<b>Kansetsu:</b>	<b>Kansetsu:</b>	
	H. ura-tsuki Gedan skridtet	H. hiji-dori Jodan ansigtet	Ashi-dori	Ashi-hisigi	Ashi-hisigi	

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>			<b>Position:</b>		
H. underarm	Bagfra Med træk			Stående		
<b>Forsvar:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>		
	V. tsuki Jodan ansigtet	V. tenkan	Hiji-uchi Chudan solarplexus	Ude-garami		

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>		<b>Position:</b>	<b>Position:</b>		
H. underarm	Fra siden Med træk		Stående	Liggende på maven		
<b>Forsvar:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Kansetsu:</b>	<b>Kansetsu:</b>		
	H. ura-tsuki Gedan skridtet	V. tenkan	Ude-garami	Ude-garami Knælende		

### Greb

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>		<b>Position:</b>			
H. håndledsgreb Parallelt Med træk	Forfra		Stående			
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>			
	V. irimi	H. tekubi-uchi Jodan halsen	Ude-garami			

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>				<b>Position:</b>	
H. håndledsgreb Diagonalt	Forfra				Liggende på maven	
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>	<b>Note:</b>	<b>Kansetsu:</b>	
	V. irimi	V. teisho-tsuki Jodan kæben	Yoko-tekubi-hisigi	Hiji-dori	Waki-gatame Stående	

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>					
Dobbelt håndledsgreb	Forfra Med skub					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Note:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>	
	V. irimi	H. mae-geri Gedan skridtet	Frigørelse	V. uraken-uchi Jodan næsen	Kanugi-gatame	

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>		<b>Position:</b>	<b>Position:</b>		
Dobbelt greb i revers m. skub	Forfra		Knælende	Liggende på maven		
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>	<b>Note:</b>	<b>Kansetsu:</b>	
	V. tenkan	V. teisho-tsuki Jodan kæben	Yoko-tekubi-hisigi	Hiji-dori	Waki-gatame Knælende	

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>					
H. hårgreb med træk	Forfra					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Note:</b>	<b>Kansetsu:</b>		
	V. irimi	H. mae-geri Gedan skinnebenet	Frigørelse Pres i v. håndled	Ude-hisigi		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>					
H. hårgreb med træk	Bagfra					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Note:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>		
	H. tenkan	Lås hånden Søg frem mod uke	V. mae-geri Gedan skinneben	Fri		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>				
V. hågreb med træk	Bagfra				
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Note:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>	
	H. tenkan	Lås hånden Søg frem mod uke	V. mae-geri Gedan skinneben	Fri	

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>	<b>Position:</b>			
Omklamring Åben	Forfra	Liggende			
<b>Forsvar:</b>	<b>Trykpunkt:</b>	<b>Kansetsu:</b>			
	På siden af næsen	Hashi-mawashi			

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>				
Omklamring Låst	Forfra				
<b>Forsvar:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Nage:</b>	<b>Atemi:</b>		
	H. hiza-geri Gedan skridtet	O-uchi-gari	H. mae-geri Gedan skridtet		

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>			<b>Position:</b>	
Omklamring Åben	Bagfra			Knælende	
<b>Forsvar:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>	
	Knostød mod håndryggen	V. irimi-tenkan	H. mawashi-geri Chudan solarplexus	Ude-hisigi	

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>	<b>Position:</b>				
Omklamring Låst	Bagfra	Liggende				
<b>Forsvar:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Nage:</b>	<b>Atemi:</b>			
	Skalle bagud Jodan næsen	Ashi-dori	H. mae-geri Gedan skridtet			

## Krav:

Afstand

Præcision

Timing

Kontanthed

Balance

Inden hver graduering skal der deltages i mindst en reationsbane

Inden hver graduering skal der deltages i mindst et af klubbens kurser

## Sparring:

10 x QRD med 1 uke

10 x QRD med 2 uker

Quick Response Defence (QRD) vurderes ud fra: Reaktion, realisme og kontrol.

Børn og Ynglinge: Krav til 2. snip og bælte graduering

Voksne: Krav til bælte graduering

1 minut Reflekstræning med 1 uke

1 minut Reflekstræning med 2 uker

2 minutter Reflekstræning med 2 uker

Reflekstræningen vurderes ud fra: realisme, overblik og kontrol.

Alle: Krav til 1. snip gradueringer

1 minut Kumite

Kumite vurderes ud fra at se og udnytte åbninger til at sætte atemi ind, gerne i kombinationer.

Alle: Krav til alle 1. snip gradueringer

1 minut Randori tachi-waza

Randori tachi-waza vurderes ud fra at udnytte åbninger til kast.

Alle: Krav til alle 1. snip gradueringer

I kumite og randori er det vigtigt at uke skaber åbninger og muligheder for at tori kan vise sine færdigheder, dog uden det bliver alt for let.

## Teori:

Nødværgeretten

Eleven skal vise kendskab til, og have en forståelse for hvorfor der findes en lov som nødværgeretten.

Dojoregler

Eleven skal have kendskab til de regler vi har i dojo'en, og have en ide om hvorfor vi har disse regler.



### Basis håndledsbefrielser

Åbne hænder, drej mod tommelfingeren

### Navn på klubbens formand

Ideen med dette punkt er at lære navnet på den der har det administrative ansvar i klubben, og på den måde vide hvor evt. negativ eller positiv kritik kan rettes hen, hvis der er behov for dette.

### Navn på klubbens chefinstruktør

Ideen med dette punkt er at lære navnet på den der har det tekniske og instruktørmæssige ansvar i klubben. Hvis der opstår problemer eller lign., er det vigtigt at vide hvem man skal tale med.

### Forklar om kuzushi. (udbalancering)

Forklaringen på udbalancerig er ganske kort: hvis man trækker en linie parallelt imellem fødderne på uke, har man den linie hvorpå uke står godt.

Trækker man derpå en linie vinkelret på denne linie, har man ukes udbalanceringsretning.

### Mizu-no-kokoro Ju-jitsu

Betydningen af Mizu-no-kokoro Ju-jitsu, samt baggrunden for systemet.

Se mere på [www.mizunokokoro-jujitsu.com](http://www.mizunokokoro-jujitsu.com)

### Etikette

Eleven skal have kendskab til den etikette der er forbundet med det at dyrke ju-jitsu.

### Afvæbning af stok

Drej mod tommelfingeren

Tallene fra et til ti på japansk

1 - Ich

2 - Ni

3 - San

4 - Shi

5 - Go

6 - Roku

7 - Shichi

8 - Hachi

9 - Kyu

10 - Ju

## Japanske ord:

De japanske ord er en stor del af ju-jitsu'en og bruges internationalt, dog nogle gang med variationer.

Ordene beskriver flere bevægelser på en gang, derfor hurtigt danner man hurtigt et overblik over hvad det er for teknikker der skal udføres.

De japanske ord er ikke et krav, men det er en fordel med tiden at lære dem, da det vil lette træningen en hel del.

Anza	Siddestilling – skræderstilling
Arigato-go-zai-mashita	Siges efter træning, betyder mange tak for træningen
Ashi	Ben
Atemi	Smerte påvirkning via slag / spark / stød / tryk
Bo	Stav (ca. 180 cm)
Bokken	Træsværd der bruges til at træne teknikker med
Budo	En fælles betegnelse for kampkunst/ kampsport
Chudan	Mellem niveau
Dan-grad	Sortbæltegrad/ lære grad
Dojo	Træningssal, stedet hvor vi udøver Ju-jitsu eller anden budo
Dori	Pres/ greb
Gaeshi	Vridning / drejning
Gedan	Lavt nivea
Gi	Navnet på vores den hvide bomuldsdragt vi træner i
Gyaku tsuki	Slag med modsat ben forrest
Hakama	Er det traditionelle kukseskørt man bruger over gi-bukser
Hanbo	Stav (ca. 90 cm)
Hashi	Hoved
Hasami	Sakse bevægelse
Hidari	Venstre
Hiji	Albue
Hiza	Knæ
Iaito	Er en kopi af en katana, et træningssværd
Jo	Stav (ca. 120 cm)
Jodan	Højt nivea
Ju-jitsu	”Den milde kunst”
Kata	Skulder
Katana	Er et ægte skarpslebet sværd

Keri	Spark
Kiai	Er det ord der bruges om det skrig/ råb der bruges når der udføres en teknik
Kihon	Basis
Koshi	Hofte
Kubi	Nakke
Kumite	Frikamp med slag og spark
Kumi-kata	Basis greb ved kast
Kyu-grad	Elev grad
Mae	Fremad eks. Mae-geri frontspark
Mawashi	Rundt gående – cirkulært
Migi	Højre
Mokuso	Den komando der gives når vi mediterer, der fokuseres på åndedrættet
Obi	Betyder bælte
Oi stuki	Slag med samme ben forrest (træder frem)
One-gashi-masu	Siges ved start af træningen, betyder vær venlig at lær mig eller træne med mig
Randori	Kamp
Rei	Hilse
Seiza	Siddestilling - knælende
Sempai	En der har længere erfaring end en selv/ bruges også om hjælpeinstruktør
Sensei	Lære/ underviser
Soto	Indadgående - eks. Jodan-soto-uke/ høj-indadgående-parade
Sutemi-waza	Liggende kast
Suwari-waza	Knælende teknik
Tachi-waza	Stående teknik
Tanbo	Stav (ca. 60 cm)
Tanto	Kniv
Tatami	Træningsmåtte
Te	Hånd
Tori	Den der udfører teknikken
Uchi	Udadgående - eks. Gedan-uchi-uke/ lav-udadgående-parade
Uke/uke	Parade eller den der angriber Tori
Ura	Bagved
Ushiro	Bagud – eks. ushiro-ukemi rygfold/ bagudfold

Wakizashi	Det korte sværd samuraien bar sammen med sin katana
Waza	Teknik
Yame	Stop
Yoko	Side – eks. yoko-ukemi sidefald
Yubi	Finger