



## -GLOSARI-

-Aquest glossari només pretén facilitar la comprensió i el significat de les paraules japoneses que s'utilitzen durant la practica del Judo i dins el seu àmbit.

### A

-**Ashi.** Peu, cama.

-**Ayumi-ashi.** Marxa normal. Forma habitual de caminar amb desplaçament alternatiu dels peus.

### B

-**Barai.** (Mireu **harai**).

### D

-**Dan.** Nivell, grau (superior, en contraposició a Kyu –grau inferior-). En general, cinturó negre.

-**Do.** Camí, via , principi. Aquesta paraula s'utilitza freqüentment en la filosofia xinesa i japonesa per indicar la manera d'actuar, tant en l'esfera moral i ètica com dins la simple esfera física. El *do* tindria que conduir a un estat mental superior mitjançant la practica d'una activitat amb un fi educatiu.

-**Dojo.** Lloc on s'estudia el camí. Sala d'entrenament amb terra de tatami per esmorteir les caigudes. El dojo es un lloc on la gent hi va per perfeccionar el seu cos i la seva ment. L'ambient te que ser de respecte.

### E

-**Eri.** Solapa, coll de la jaqueta.

### G

-**Gaeshi** o **Kaeshi.** Contraatacar; girar, canviar, tornar, donar la volta.

-**Gake.** Ganxo, enganxar, penjar, bloquejar.

-**Garami.** Enrotllar. Mantenir entrelaçat.

-**Gari.** Segada, tall.

-**Gatame** o **Katame.** Controlar o subjectar.

-**Geiko** o **Keiko.** Entrenament, exercici.

-**Gesa** o **Kesa.** Través. Línia que va des de una espatlla a l'axil·la contrària.

-**Go-no-sen.** Contraatac. Atac immediatament després del atac del adversari.

-**Goshi** o **Koshi.** Maluc.

-**Guruma** o **Kuruma.** Roda.

## H

- Hajime.** Ja podeu començar (Ordre que dona l'àrbitre perquè comenci un combat).
- Hansoku-make.** Desqualificació.
- Hantei.** Decisió.
- Hara.** Ventre, abdomen.
- Harai** o **Barai.** Escombrar.
- Hidari.** Esquerra.
- Hikite.** Tibada de la ma (en d'arrera); estirar.
- Hiki-wake.** Combat nul. ¡Empat!
- Hiza.** Genoll.
- Hon.** Fonamental, autèntic, principal.

## I

- Ippon.** Un punt (màxima puntuació d'un combat).

## J

- Jigo-tai.** Posició defensiva.
- Joseki.** Costat superior. Lloc d'honor del dojo on s'assenten els mestres o persones importants.
- Ju.** Flexible, suau, harmoniós, subtil, fàcil, tou, no resistent.
- Judo.** Camí de la flexibilitat.
- Judo-gi.** Vestit (gi) de judo.
- Judo-ka.** Persona (ka) que practica judo.

## K

- Kake.** Acció final d'una tècnica de projecció.
- Kami.** Per sobre; part superior. Cap. Paper.
- Kamiza** o **Joza.** Lloc (seient) superior (honor), situat a la dreta del Joseki, lloc on està penjada la foto de Jigoro Kano i on es saluda abans i després de cada entrenament.
- Kan-geiko.** Entrenament en temps de fred (d'hivern).
- Kata.** Forma predeterminada, forma bàsica o fonamental.
- Kenka-yotsu.** Fa referència a dos judokes amb agafades oposades (dretà amb esquerrà i viceversa).
- Kime.** Decisió, eficàcia.
- Ko.** Petit .
- Kodokan.** Lloc on s'estudia el camí. Centre de Judo a Tokio, creat per Jigoro Kano l'any 1882.
- Kohai.** Alumne principiant.
- Koka.** Petit resultat de tècnica ( casi yuko).
- Kumi-kata.** Maneres d'agafar el judogi.

- Kuzure.** Variació, variant.
- Kuzushi.** Desequilibri, trencar, canviar.
- Kyu.** Investigar mentalment, estudiar. Classe, grau de judo d'estudiants (abans de cinturó negre; en el judo ni han sis).

## **M**

- Mae.** Davant, en front. Cara.
- Maitta.** Em rendeixo, abandono.
- Makikomi.** Embolicar. Enrotllar cap a dins, Projectar enrotllant-se en sí mateix per fer caure al contrari.
- Mata.** La part interna de la cuixa. Engonal.
- Mate.** ¡Espereu! Ordre del àrbitre que significa parar-se, separar-se.
- Migi.** Dreta, costat dret.
- Morote.** Les dues mans, ambdós mans.

## **N**

- Nage.** Projectar, llançar, tirar.
- Nage-komi.** Atacs repetits amb projecció.
- Nage-waza.** Tècniques de projecció. Avarca *tachi-waza* (tècniques en peu) i *sutemi-waza* (tècniques de sacrifici).
- Ne.** Estirat al terra.
- Ne-waza.** Tècniques executades al terra.

## **O**

- O.** Gran, ample.
- Obi.** Cinturó.
- Okuri.** Ambdós, els dos. -Enviar, remetre.
- Osaе.** Immobilització (de *osaeru*: subjectar, mantenir).
- Osaе-komi.** Immobilitzar contra sí.(anunci del àrbitre senyalant que una immobilització es efectiva i que el controlador del temps te que començar a contar amb el cronòmetre).
- Otoshi.** Fer caure; caiguda (en el buit); empenya amb força cap al terra.

## **R**

- Randori.** Practica lliure, sense atribuir importància al resultat.
- Rei.** Salutació.
- Rei-ho.** Formes de saludar.
- Ritsu-rei.** Salutació des de dret amb els talons junts i les puntes separades, s'inclina el cos uns 45°.

## **S**

- Sabaki.** Esquivar, girar.
- Sasae.** Mantenir, suportar, recolzar, bloquejar.
- Seiza.** Postura normal assentat de genolls.
- Sempai.** Degà; el més antic, alumne veterà.

- Sensei.** Mestre, professor, cap d'un dojo. En general, una persona d'alt nivell.
- Seoi.** Carregar sobre l'espatlla.
- Shiai.** Competició; combat arbitrat; originàriament amb la finalitat de mesurar els resultats adquirits per la practica del judo.
- Shia-jo.** Superfície del combat.
- Shido.** ¡Observació! (anunci de penalització per part del àrbitre, per una infracció lleu. Sanció que equival a Koka.)
- Shihan.** Mestre excepcional (model, fundador).
- Shiho.** Quatre punts o extrems del cos (les dues espatlles i els dos malucs).
- Shimoseki.** Lloc inferior. Costat del dojo situat en front del *joseki*.
- Shimoza.** Lloc inferior. Costat del dojo situat a l'esquerra del *joseki*.
- Shintai.** Desplaçament, avançar i retrocedir.
- Shisei.** Postura, actitud.
- Shizen-tai.** Postura natural. Aquesta postura es la que permet moures amb més llibertat. Igualment es la postura que cansa menys.
- Shobu.** Combat.
- Shomen.** Lloc d'honor; zona central o presidència.
- Sochu-geiko.** Entrenament durant el temps més calorós (de l'estiu).
- Sode.** Màniga.
- Sono-mama.** ¡No us mogueu! ; ¡quiets! Instrucció del àrbitre als competidors quan han de quedar-se completament immòbils.
- Sore-made.** Fins aquí; acabat (indicació del final de temps, que pronuncia l'àrbitre per posar fi al combat).
- Sotai-renshu.** Estudi d les tècniques amb un company.
- Soto.** Exterior, fora (en principi l'exterior de uke).
- Sutemi.** Sacrifici de la posició de peu. Deixar-se caure.

## I

- Tachi-waza.** Tècniques fetes des de la posició de peu. Depenent de quina part del cos te el paper principal en l'execució de la tècnica, es subdivideix en Te-waza (tècniques de mans), Koshi-waza (tècniques de maluc) i Ashi-waza (tècniques de cama).
- Tai.** Cos.
- Tai-sabaki.** Moviment del cos(dels peus y dels malucs, girant junts, i que permeten al judoka atacar i esquivar.
- Tandoku-renshu.** Exercicis individuals, treball d'ombra. La repetició d'exercicis en el buit ajuda a dominar les bases del judo.
- Tatami.** Màrfega , estora d'entrenament tradicional de 2m x 1m.
- Tate.** Vertical, dret.
- Te.** Mà.
- Toketa.** Desfer-se, deslligar-se. Immobilització trencada.
- Tokui.** Favorit, preferit, especialitat.
- Tokui-waza.** Tècnica favorita, (moviment especial).
- Tomoe.** Cercle, Linya corbada, roda.
- Tori.** El que ataca , o aplica la tècnica al company.

**-Tsukuri.** Construir, produir, crear, acció preparatòria. Etapa d'exploració del desequilibri la qual correspon a la col·locació del cos. Es la col·locació del nostre cos en la posició adequada per assolir la projecció, després de desequilibrar al nostre adversari (Kano 1898).

**-Tsuru.** Acció de pescar amb canya. Elevar, aixecar.

**-Tsuru-komi.** Aixecar i tibar (atraure carregant o aixecant) amb les mans.

**-Tsuru-te.** Elevar amb la ma.

## U

**-Uchi.** Interior, dins. Atac generalment fet des de l'exterior cap a l'interior.

**-Uchi-komi.** Entrar. Atacs repetitius en estàtic, on es realitza el kuzushi i el tsukuri, aturant-se en el punt del kake. La seva finalitat es educar el ritme, l'estil, l'automatisme i la velocitat.

**-Ude.** Braç, avantbraç.

**-Uke.** El que rep la tècnica del company y es projectat.

**-Ukemi.** Manera especial de caure del Judo per no fer-se mal.

**-Uki.** Flotar.

**-Ura.** Oposat; en direcció contrària; al revés; des de el endarrera o per darrera.

**-Ushiro.** Endarrera; a l'esquena de...

**-Ushiro-ukemi.** Caiguda endarrera.

**-Utsuri.** Canviar, desplaçar.

## W

**-Waki.** Aixella.

**-Waza.** Tècnica, art.

**-Waza-ari.** Resultat tècnic, quasi ippon.

## Y

**-Yaku-soku-geiko.** Estudi i pràctica flexible i lliure en desplaçament.

**-Yoko.** Costat, lateral.

**-Yoko-ukemi.** Caiguda de costat o lateral.

**-Yoshi.** Seguir (Instrucció del àrbitre per reprendre el combat després d'haver anunciat Sono-mama)

**-Yudansha.** Que te un grau de Dan.

**-Yuko.** Equival a quasi Waza-ari.

## Z

**-Zanshin.** Estat d'atenció, d'alerta.

**-Za-rei.** Salutació agenollat.

**-Za-zen.** Postura assentada de genolls completament immòbil.

**-Zempo-kaiten-ukemi.** Caiguda endavant rodant.

**-Zoori.** Sandàlia o xancleta.

## -NÚMEROS-



**-Ich.** Un



**-Ni.** Dos



**-San.** Tres



**-Shi.** Quatre



**-Go.** Cinc



**-Roku.** Sis



**-Sishi.** Set



**-Hashi.** Vuit



**-Ku.** Nou



**-Ju.** Deu

