

KOMMENTAR TIL
GRADUERINGSKRAV
FOR
DANSK JUDO OG JU-JITSU UNION
JU-JITSU DANMARKs
Jiu-Jitsu stilart
(Vejledning for prøveaspiranter)

ATEMI-WAZA

KYUSHO

UKEMI-WAZA

KATAME-/KANSETSU-WAZA

NAGE-WAZA

JIGO-WAZA

SPECIALE

RANDORI

KATAOVERSIGT

ORDFORKLARING JAPANSK/DANSK

ATEMI-WAZA : Slag- og sparketeknik

Vises på pude og/eller plethandsker. Hver teknik skal fremvises 2-3 gange til højre og venstre med kraft og styrke. Begyndes og afsluttes i kampstilling i god afstand af Uke. Fra og med 3. kyu senior skal kombinationer af slag, spark og/eller spark og slag også indgå. Kan forlanges vist i Jigo-waza sammenhæng.

KYUSHO : Læren om de sårbare punkter og deres praktiske anvendelse, her i forbindelse med Jiu-Jitsu.

Uke angriber med stød, slag eller spark. Tori udfører Atemi-waza på Uke efter parade/blokering/undvigelse og forklarer derefter den anvendte wazas farlighed. Fra 3.kyu skal teknik vises, mens Uke og Tori er i bevægelse (kamplignende).

<u>Smertefuld</u>	: Uden varig skadevirkning.
<u>Farlig</u>	: F.eks. ledskader, muskelskader, knoglebrud på lemmer og hvirvelsøjle samt øjenskader.
<u>Livsfarlig</u>	: F.eks. indre blødninger, hovedskader, skader på halshvirvler samt åndedrætsorganer.

UKEMI-WAZA : Faldteknik.

Fremvises i en i takt med bæltegraderne stigende sværhedsgrad ud fra følgende valgmuligheder:

1. Yoko-ukemi (Sidefald)
2. Mae-mawari-ukemi..... (Forlæns rullefald)
3. Ushiro-mawari-ukemi..... (Baglæns rullefald)
4. Mae-ukemi (Fladt gadefald)
5. Ushiro-ukemi (Baglæns stopfald)
6. Yoko-ukemi med oprul til kampstand (Sidefald m. oprulning)
7. Yoko-mawari-ukemi..... (Side rullefald)
8. Flyvende yoko-ukemi (Højt sidefald)
9. Højt fremovergående Ushiro-ukemi (Salto)

Alle fald kan forlanges fremvist ved at Uke kaster, trækker eller skubber Tori.

KATAME-/KANSETSU-WAZA : Kontrol-/låseteknik.

For hver overordnet gruppe vises mindst et eksempel på anvendelse i praksis. Transportgreb skal også indgå (fra 4. kyu).

Yubi-gatame : Fremvises i Tachi-waza.
(Fingerlåse)

Tekubi-gatame : Fremvises i Tachi-waza.
(Håndledslåse)

- Ude-gatame
(Arm- og skulderlåse) : Fremvises i henholdsvis Tachi-waza og Ne-waza.
- Ashi-gatame
(Ben- og fodlåse) : Fremvises i Ne-waza.
Hvor kun 1 ben/fod låses, demonstreres samtidig kontrol over det andet ben.
- Shime-waza
(Stranguleringer) : Fremvises i både Tachi-waza og Ne-waza.
- Kubi-gatame
(Nakkelåse) : Fremvises i både Tachi-waza og Ne-waza.
- Tachi-gatame
(Transportgreb) : Fremvises med naturlig Tsukuri og Kuzushi.
Under bevægelsen på måtten, skal Uke gøre sit bedste for at komme fri, men IKKE anvende Atemi-waza.
- Kombinationer og overtagelser : Fremvises i både Tachi-waza og Ne-waza. Holdegreb, låse og stranguleringer kan indgå.
- Ne-waza, basis
(Gulvkamp) : Fremvises som enkeltgreb eller kombinationer.
- NAGE-WAZA : Kasteteknik.**
- Ashi-waza
(Benkast) : Udføres i naturlig bevægelse og god balance til begge sider.
- Koshi-waza
(Hoftekast) : Udføres i naturlig bevægelse og god balance til begge sider.
- Te-waza
(Håndkast) : Udføres i naturlig bevægelse og god balance til begge sider.
- Sutemi-waza
(Liggende kast) : Udføres i naturlig bevægelse til begge sider.
- Øvrige
(Aikido, Sambo, nedtagning o. lign.) : Udføres i naturlig bevægelse til begge sider.
- Kombinationer og modkast : Udføres som kast med kast.

Kastegrupperne Ashi-/Koshi-/ og Te-waza afsluttes med Tori i Jigo-hon-tai med greb med begge hænder i Ukes ene arm. Enkelte kast, som f.eks. O-uchi-gari og Ko-uchi-gari, afsluttes dog kun med greb med en hånd eller intet greb.

Kastegruppen Sutemi-waza kan enten afsluttes med Tori liggende eller med Tori

siddende i Kyoshi-no-kamae, med greb i Ukes ene arm.

Andre typer afsluttes i kontrol som relevant for den enkelte teknik.

For Katame- og Nage-waza gælder, at gradueringsdommeren kan forlange de fremviste teknikker brugt i Jigo-wzasammenhæng – evt. som stikprøve.

JIGO-WAZA : Forsvarsteknikker.

Generelt: Det påhviler Tori, i alle Jigo-waza grupperne, at variere sit teknikvalg så "bredt" som muligt, dog altid med maksimum realisme og effektivitet for øje.

Gradueringsdommeren kan forlange teknikkerne vist til højre eller venstre.

Al Jigo-waza afsluttes med enten Atemi-waza, Katame-waza eller, hvor Uke menes uskadeliggjort, i kamae i sikker afstand.

Ukes opgave er at udføre angrebene så realistisk som muligt, idet dårlige ("valne") angreb vil påvirke Toris mulighed for at yde en tilfredsstillende præstation i negativ retning.

FORSVAR MOD:

GREB MED HÆNDER:

Kvælergreb : Fremvises som forsvar mod angreb forfra, fra siden, bagfra samt liggende.

Trøjegreb : Fremvises som forsvar mod både enkelt og dobbelt trøjegreb forfra, fra siden og fra ryggen.

Håndledsgreb : Fremvises som forsvar mod enkelt- og dobbeltgreb både forfra og bagfra.
Ved enkeltgreb, angribes ligefor samt diagonalt.

Hårgreb : Fremvises som forsvar mod angreb fra alle retninger.

GREB MED ARME:

Halsgreb/nakkelås : Gruppen omfatter følgende angrebstyper:
Sidehalsgreb, omvendt sidehalsgreb samt dobbelt Nelson.
Alle tre typer skal, hvor kravet er højt nok, fremvises.

Omklamring : Fremvises som forsvar mod angreb med henholdsvis låste og frie arme, forfra, bagfra og fra siden.

SLAG, SPARK OG TRAMP:

Nævestød/slag : Fremvises som forsvar mod realistiske stød/slag angrebssituationer.

Spark/tramp : Fremvises som forsvar mod realistiske spark/tramp angrebssituationer i både Tachi-waza og Ne-waza.

VÅBEN, INKL. TRUSLER:

- Knivstik : Fremvises som forsvar mod knivangreb fra forskellige vinkler. Angrebene skal være direkte.
- Slag m. genstand : Fremvises som forsvar mod slag fra oven, slag fra siden, både for- og baghånds.
- Knivtrussel : Fremvises som forsvar mod knivtrussel forfra og fra ryggen både i tachi waza og ne waza.

KOMBINATIONER : **Videreførelse af ikke gennemført teknik.**

Kombinationer fremvises som situationer, hvor Tori er i færd med en Jigo-waza teknik, der ikke kan gennemføres på grund af modstand/opfølgning fra Uke. Tori skal nu, med udgangspunkt i Ukes modstand, videreføre til en ny teknik, og ved hjælp af denne kontrollere/passivere Uke.

OVERTAGELSER : **Overtagelse af påbegyndt teknik.** (Gonosen-waza)

Fremvises som eksempler hvor Tori overtager teknik startet af Uke, dvs. overtagelse af kast, lås eller anden aggression.

HJÆLP TIL 3. PERSON : Hjælp til offer for trussel eller overfald.

SPECIALE : **Vælges frit blandt nedenstående emner.**

- Ebo-no-kata : Kataøvelser. For 2. og 1. kyu junior samt 4.-, 3.-, 2.- og 1. kyu senior gælder: Teknikkerne fra "Ebo-no-kata" vises som separate basis Jigo-waza eksempler, dog uden "Kata" etikette.
- Duo games : Valgfrit forsvar på ebo-no-kata angreb. Gradueres som duo-konkurrence.
- Fighting : Ikke kamp, men kampsituation. Der vises kombinationer med fokus på overgange mellem de 3 dele.
- Forsvar med våben : Tori vælger selv hvilken længde stav, der anvendes.
- Ne-waza (legekamp) : Ikke kamp, men afslappet fremvisning af teknik/kontrol og flow.

RANDORI : **Reaktionsøvelse.**

Randori fremvises som reaktionsøvelser, idet Tori angribes af 1 til 3 Uker. Når Randori fremvises med flere Uker samtidig, skal angrebene fortrinsvis være enkeltangreb. Alle angreb i Tachi-waza startes fra mindst 2 skridts afstand. Toris valg af forsvarsteknikker er frit.

Randori, flere modstandere : Tori angribes af min 2 Uker samtidigt. Gradueringsdommer definerer for hver runde af angreb, hvilke angrebstype der skal tages i anvendelse.

KATAOVERSIGT:

EBO-NO-KATA :

Kataen er udviklet i Holland i 1978. Den danner basis for JJIF gradueringssystemet og er samtidig basis for JJIF Duo-games, idet de 20 faste angreb, der kræves benyttet i Duo-games, er udgangspunktet for Kataens forsvarshandlinger.

Kataen består af 4 serier á 5 teknikker, der omhandler forsvar mod:

SERIE 1: Håndledsgreb, kvælergreb og trøjegreb.

SERIE 2: Omklamring og halsgreb.

SERIE 3: Stød, slag og spark.

SERIE 4: Kniv og stav.

NE-WAZA-JITSU-KATA :

Udviklet i Holland i 1983, og godkendt i JJIF sammenhæng.

Kataen består af 10 kamphandlinger, hvoraf 5 udgår fra Tachi-waza og 5 fra Ne-waza.

Alle teknikkerne er baseret på praktisk anvendelse af Ebi-waza i selvforsvars øjemed.

KODOKAN-GOSHIN-JITSU-NO-KATA :

Moderne selvforsvarskata udviklet på Kodokan skolen (deraf navnet) i Japan i årene 1955 til 1956.

Kataen består af 21 teknikker fordelt på 5 serier.

1-7 : Forsvar mod greb/omklamring,

8-12 : Forsvar mod stød/slag og spark,

13-15 : Forsvar mod kniv,

16-18 : Forsvar mod stav,

19-21 : Forsvar mod pistol.

Kataen er basis for selvforsvar i bl.a. det japanske politi.

KIME-NO-KATA :

Ældre selvforsvarskata udviklet i 1887 i Japan og omformet i 1907.

Kataen kaldes også "Shinken-shobu-no-kata".

Den består af 2 serier, Idori (knælende position) og Tachi-ai,(stående stilling)

Serie 1: Idori, = 8 forsvar, heraf 3 mod Tanto (kniv).

Serie 2: Tachi-ai, = 12 forsvar, heraf 2 mod Tanto og 2 mod Katana (traditionelt samurai-

sværd).

Kataens emne er momentet fra Toris totale afslappethed til den optimale reaktion.

ITSUTSU-NO-KATA :

Kataen er udviklet i 1888 i Japan. Den anses for at være ukomplet, idet man mener, den burde indeholde 5 serier à 28 teknikker.

Grunden til at den ikke er kompletteret kendes ikke.

Den behandler emnet "De fem metoder" (Forms of five) d.v.s. at Kataen prøver at vise de elementære kræfter, der forekommer i kasteteknik, på en abstrakt måde.

Den består af 5 teknikker, der ikke er "navngivne", men kun har numre. Teknikkerne symboliserer følgende kræfter:

- Nr. 1 : Positiv/negativ kraft (Yin/Yang).
- Nr. 2 : Loven om standhaftighed.
- Nr. 3 : Centrifugal/centripetal (midtpunktflyende/midtpunktsøgende).
- Nr. 4 : Bølgestyrke.
- Nr. 5 : Kometens bane og kraft.

KOSHIKI-NO-KATA : "Antik selvforsvar".

Kataen kaldes også "Kito-ryu-no-kata" efter den japanske Ryu (skole), hvor den blev udviklet i 1678.

Kito-ryu uddannede beredne samuraier, der var iført harnisk, og dette præger teknikkerne, idet de alle er baseret på minimum bevægelsesfrihed hos Tori.

Kataen består af 2 serier, 1 med 14 teknikker og 1 med 7 teknikker, alle i Tachi-waza. Teknikkerne er udviklet til afværgning og overtagelse af angreb.

JU-NO-KATA :

Kataen består af symbolske selvforsvarsbevægelser med eftergivenhed/blødhed som hovedtema. Den er udviklet i Japan i 1887 og ændret i 1908. Kataen har 3 serier à 5 teknikker, og trænes for udvikling af større kropsbeherskelse og kontrol.

ORDFORKLARING JAPANSK/DANSK:

A:

AI = Koordination/harmoni.ASHI = Ben eller fod.ASHI - GATAME = "Fod- og benlåse", omfatter låse mod knæ- og fodled.ASHI - WAZA = Fod- eller benteknik. Kasteteknik hvor fod eller ben spiller en stor rolle for udførelsen af kastet.ATE = Slå, ramme. (kaldes også atemi).ATEMI - WAZA = Kunsten at ramme modstanderens vitale punkter med slag-, stød- og sparketeknikker.

B:

BARAI = Fejning. Som HARAI.BO = En bo er en træstav, der anvendes inden for japanske kampdiscipliner, og er omkring 150 cm lang.BUDO = Krigerens vej. Samlet betegnelse for japanske kampsystemer.BUNKAI = Nedbrydning; opdeling (typisk brugt i forbindelse med kata for at forstå de enkelte dele).

C.

CHUDAN = Midterregion/sektion på kroppen. Mavehøjde.

D:

DAN = Grad, rank, niveau.DOJO = Træningssal.

E:

EBI = Rejeligende.EBI - WAZA = Rejeligende bevægelse i ne-waza.EMPI = Albue. Desuden navnet på karatekata.ERI = Krave, revers.

F:

FUSEGI = selvforsvar

G:

GAESHI = Drejning udad, vending.GAKE/KAKE = Krog.GARAMI = Bøje, sno, sammenfiltre.GARI = Mejende bevægelse (mod ben med vægt på).GATAME/KATAME = Kontrollere, holde. Bruges også i forbindelse med låseteknik.GEDAN = Nedadgående, under hoftehøjde.GERI/KERI = Spark.GONosen-WAZA = Kampinitiativ/overtagelse af påbegyndt teknik.GOSHI/KOSHI = Hofte.GURUMA/KURUMA = Hjul.GYAKU = Omvendt, modsat.

H:

HADAKA = Nøgen

HAJIME = Begynd (begynd kampen).

HANE = Spring, hop.

HARA = Mave.

HARAI = Fejende. Som BARAI. (mod ben uden vægt på).

HIDARI: Venstre.

HIJI = Albue.

HIKI = Trække, fx hikite; trække hånden [til sig], modtræk ved stød.

HISHIGI = Strække.

HIZA = Knæ

HODOKI WAZA = Frigørelsesteknikker fra greb med hænder og omklamringer.

I:

IAI-DO = Kunsten at trække sværdet (Katana) før kampen begynder.

IDORI = Siddende, siddende forsvar.

IPPON = Et point (fuld scoring).

IRIMI = Er den handling, hvor Tori går lige ind i et angreb, i modsætning til den mere indirekte indgang, som kaldes tenkan.

J:

JIGO-HON-TAI = Selvforsvarsstilling. Defensiv stilling, med dobbelt skulderbreddes afstand mellem fødderne og bøjede knæ.

Medfører et lavtliggende tyngdepunkt, og balancen er derfor svær at bryde, men det er svært at bevæge sig hurtigt i stillingen. Kan indtages med venstre fod forrest (Hidari-jigo-tai) eller højre fod forrest. (Migi-jigo-tai).

JIGO-WAZA = Selvforsvarsteknik (gruppe).

JITSU = Kunst, teknik. Anvendt ved betegnelsen af japanske kampsystemer.

JIME/SHIME = Strangulering.

JIU-JITSU = "Den milde kunst". Våbenløst kampsystem. Kunsten at kæmpe med en bevæbnet eller ubevæbnet modstander uden selv at bruge våben, eller kæmpe med et lille våben med en modstander, der har et stort våben.

JO = Stav under 1,5 m lang. Sædvanligvis ca. 1,2 m.

JO-JITSU = "Stavkunsten". Stavkamp.

JODAN = Opadgående, mod hovedet.

JOSEKI = Hædersplads. Plads til gradueringsdommere.

JUJI = Kryds, fx ude hishigi juji gatame – arm stræk kryds lås.

K:

KAIBO = En kaibo er en træstav, der anvendes inden for japanske kampdiscipliner, og er omkring 40-45 cm lang.

KAKE = Kasteudførelse.

KAMAE = Kampstilling, stand.

- Shizentai - Naturlig kropsholdning.
- Kiba-Dachi (rytterstilling). Fødderne er placeret parallelt og bredt, kropsvægten er central og lav, ryggen er strakt, knæene og fødderne peger lidt indad.
- Zenkutsu-Dachi (fremadrettet stilling). Kampstilling, vægt på forreste ben.
- Kokutsu-dachi (bagudrettet stilling). Kampstilling med vægt på bageste ben.

KAMIZA = Øverste sæde i dojo. Også kaldet jouseki, ærespladsen

KANSETSU-WAZA = "Ledlåseteknikker". Kunsten at bøje, strække og vride modstanderens led.

Omfatter:

Ude-gatame	Armlåse, både bøjet og strakt
Te-kubi-gatame	Håndledslåse
Ashi-gatame	Benlåse
Yubi-gatame	Fingerlåse
Kubi-gatame	Nakkelåse

KATA = 1 : Form, øvelsesrække, stiliseret sæt teknikker. Udføres for at give bl.a. bevægelses-erfaring og bruges som rutinetræning.

2 : Skulderen.

3 : En side, den ene side, et punkt.

KATAME/GATAME = At kontrollere, holde.

KATAME-WAZA = Kontrolteknik. Teknik hvormed man kan fastholde og evt. uskadeliggøre modstanderen. Omfatter Osaekomi-waza, Shime-waza og Kansetsu-waza.

KATANA = Langsværd, Samuraiens kampsværd og vigtigste våben. Anvendes i forbindelse med Jiu-Jitsu i Kime-no-kata.

KEIKO = Træning (almindelig træning).

KENDO = "Sværdets vej". Den japanske fægtekunst der udøves i dag. Våbnet, der bruges, er af bambus og hedder "Shinai".

KEN-JITSU = "Sværdets kunst". Kunsten at anvende et sværd i kamp.

KI = Energi, her indre energi, mental energi.

KIAI = En kiai er et kort skrig som anvendes til at overraske, intimidere eller forskrække modstanderen. Det fysiske aspekt af en kiai resulterer i en god vejrtrækningsteknik, når der udføres en teknik. En kiai, udført i kombination med en atemi, har derfor til formål at fremprovokere en fysisk og psykisk reaktion hos uke.

KIHON = Basis, grundlæggende teknikker.

KIME = Focus, kraftkoncentration, fiksere. Opfølgning eller afslutning efter et kast.

KO = Lille.

KOBUDO = Kampsystemer med våben.

KOMI = Indad.

KOSHI/GOSHI = Hofte.

KOSHI-WAZA = "Hofteteknik". Hoftekast. Kasteteknik hvor hoften spiller en stor rolle for udførelsen af kastet.

KOTE = Håndled/underarm.

KUBI = Halsen.

KUBI - GATAME = "Halshold". Halslåse, nakkelåse.

KUMIKATA = Fundamentale greb, "grebkamp" i Judo.

KUMITE = "At møde hænder". Kamptræning. Kan være arrangeret som f.eks. reaktionstræning.

KUMI = Vikle sammen/sammenfiltring.

KUZUSHI = Bryde balance.

KYOSHI-NO-KAMAE = Delvis knælende stilling. Udgangstilling i Ne-waza. Et knæ på gulvet, og det andet ben er på vej op. Som i når man rejser sig fra seiza stillingen.

KYUSHO = Vitale punkter. Sårbare punkter på legemets overflade.

Betegnelse for punkter der fremkalder smerte, besvimelse eller endog død, hvis de påvirkes. Punkterne har forskellig sårbarhed, og den virkning der opnås ved at påvirke dem, afhænger foruden af punktets art, også af den styrke hvormed punktet påvirkes.

KYU = Elevgrad i gradueringssystemet.

M:

MA = Direkte, absolut, nøjagtig. Betyder også rygliggende.

MAE = Forlæns, forfra.

MAKIKOMI = Snokast. Tori snor sig om Ukes hals, ben eller arm, kaster sig selv og trækker Uke med ned.

MAWARI = At dreje rundt, rulle, rotation.

MAWASHI = Cirkel.

MIGI = Højre

MOKUSO = Meditation.

MOROTE = Med begge hænder, to hænder.

MUDANSHA = Ikke danbærer/personer der ikke har opnået sort bælte.

MUNE = Bryst.

N:

NAGE-WAZA = Kasteteknik.

NE-WAZA = "Jordkunsten". Gulvkamp, liggende udført teknik, gulvteknik.

O:

O = Stor.

OBI = Bælte.

OKURI = Glidende.

OSAE-KOMI-WAZA = "Holdeteknik". Teknik hvorved modstanderen holdes fast og kontrolleres til underlaget.

OTOSHI = Styrt, fald, skubbe nedad.

R:

RANDORI = Sparring, kamptræning, fri øvelse.

REI = Buk, tegn til hilsen ved buk.

RITSU REI = Stående hilsen.

RYU = Skole.

S:

SANKAKU = Trekantteknik. Kan udføres som strangulering med benene, armlås eller holdegreb.

SEIZA = Knæsiddende stilling.

SEN = Initiativ. Sen-former:

- sen-no-sen = Initiativ over initiativ. Indsættelsen af et angreb mod modstanderen, før han selv når at begynde et angreb.

- tai-no-sen = Initiativ efter initiativ. Indsættelse af forsvarsteknik mens angrebet er i gang.

- go-no-sen = Kampinitiativ/overtagelse af påbegyndt teknik.

SENSEI = Lærer, instruktør.

SHIME/JIME = Strangulering.

SHIME-WAZA = "Stranguleringsteknik". Stranguleringer indsat med arme eller ben, med eller uden hjælp af modstanderens eget revers eller krave. Indsættes mod halsen eller nyrerne. (Do-jime).

SHIZENTAI = Naturlig kropsholdning, også kaldt kamae.

SOTO = Udvendig, ydre.

SUTEMI-WAZA = Liggende kast. Offerkast hvor Tori kaster sig og trækker Uke med ned i et kast. Omfatter Ma-sutemi-waza (rygliggende) og Yoko-sutemi-waza (sidelæns).

T:

TACHI = At stå. Stående stilling.

TACHI - GATAME - WAZA = Stående kontrolteknik. Transportgreb.

TACHI - WAZA = Stående teknik. Modsat Ne-waza og Sutemi-waza.

TAI = Kroppen.

TAI-NO-SEN = Initiativ efter initiativ. Indsættelse af forsvarsteknik mens angrebet er i gang.

TAI-SABAKI = Kropsdrejninger. Defensiv kropsbevægelse.

TANTO = Kniv. Daggert. Anvendes i Jiu-Jitsu i forbindelse med udførelse af Kata.

TE = Hånd/hænder.

TE-KUBI = Håndled.

TE-KUBI-GATAME = Håndledskontrol. Håndledslås.

TE-WAZA = "Håndteknik". Håndkast. Kast hvor hændernes bevægelse spiller en væsentlig rolle for udførelsen af kastet.

TORI = Den der udfører en teknik i en teknisk forklaring.

TSUKI = Direkte stød med næven.

TSUGI ASHI = Fod følger fod.

TSUKURI = Forberedelse til kast. Åbning for kast.

TSURI-KOMI = Løfte op, trække ned, fx i kastet tsurikomigoshi.

U:

UCHI = 1. Slag udefra indefter eller oppefra nedefter; modsvarer TSUKI
2. Indvendigt.

UCHI-KOMI = Repetitionstræning.

UDE = Armen, en arm.

UDE-GARAMI = Armsnoning. Lås mod modstanderens bøjede arm.

UDE-GATAME = "Armhold". Armlåse.

UDE-HISHIGI = Armstræklås. Lås mod modstanderens strakte arm.

UKE = 1.: Den der modtager teknik (evt. kastes) i en teknisk forklaring.

2.: Parade/blokering af en modstanders angreb. Kan udføres med både arme og ben.

UKE-WAZA = Blokeringer og parader.

UKEMI-WAZA = Faldteknik. Teknik hvormed man afbøder virkningen af et fald.

Omfatter:

Mae maware ukemi	Forlæns rullefald
Ushiro maware ukemi	Baglæns rullefald
Ushiro ukemi	Baglæns stopfald
Yoko ukemi	Sidestopfald
Ushiro ukemi	Baglæns stopfald over forhindring
Mae mawari ukemi	Forlæns stopfald over forhindring
Mae ukemi	Fladt gadefald

UKI = Flydende.

USHIRO = Baglæns, bagud.

Z:

ZAREI = siddende hilsen (typisk fra seiza stillingen).

W:

WAKI = Siden af kroppen, armhule, under armen.

WAZA = Teknik, øvelse.

Y:

YAME = Stands, stop.

YOKO = 1.: Sidelæns, til siden.

2.: Siden af kroppen.

YOKO-UKEMI = Faldteknik til siden.

YUBI = Fingre eller tæer.

YUBI-GATAME = Fingerlåse, tålåse. Vridning eller brækning af fingre eller tæer.

YUDANSHA = Person der har opnået sort bælte/en dangrad.