|  |
| --- |
| **SLOVNÍČEK**Budeme se držet anglického zápisu, protože je to mezinárodně univerzální.„Y“ na začátku a na konci se vyslovuje jako „J“.„J“ se vyslovuje jako „DŽ“nebo „Ž“ (judo, jime). „SH, CH“ a „ZH“ je „Š“, „Č“ a „Ž“.„TS“ se čte jako „C“ (tsuki). Jinak výslovnost je jako v češtině. |
| PROVÁDĚNÍ TECHNIK**Tori (nage)** - Ten který provádí chvat.**Uke** - Ten který padá.**Kuzushi** - vychýlení soupeře (75%)**Tsukuri** - nástup do techniky (20%)**Kake** - hod soupeře ( 5%)**Geiko** - cvičení**Tandoku renshu** - nácvik techniky bez soupeře**Uchi komi** - rychlé a výbušné nástupy do chvatu**Bucukari geiko** – nástupy do chvatu za pohybu**Nage komi** - opakované provádění hodů se střídánímpartnerů, kteří se nebrání.**Yaku soku geiko** - techniky za bojového pohybu bezkladení odporu ukeho**Kakari geiko** - technika v pohybu, uke klade odpor.**Kumi kata randori** - boj o úchop**Randori** - cvičný zápas**Shi ai** - zápas při sportovním utkání  | ZPŮSOB PROVEDENÍ **soto**    - vně, vnější**sasae** - zadržet**uchi**    - obloukem**harai**   - podmet, zametení koštětem.**gari**    -  podraz, pohyb srpu.**gake**  - zaháknout**tsuri   -** táhnout**guruma** - kruh**Morote  -** obouruč**Otoshi** - poklesnout, padat, strhnout**Okuri** - pár (ve významu "vzít obě")**Juji** - kříž, do kříže**Sankaku** - trojuhelník**Kesa** - napříč**Sukui** - zdvih**Wakare** - oddělit se. |
| PÁDY**Mae ukemi** - Pád vpřed**Yoko ukemi** - Pád stranou**Ushiro ukemi** - Pád vzad | POVELY V ZÁPASE**Hadjime** - začátek boje**Matte** - přerušení zápasu **Matte soremade**- konec zápasu |
| POZDRAVY**Rei**    - pozdrav úklonou.**Ricu rei**       - pozdrav v postoji.**Za rei          -** pozdrav vsedě na patách**Seiza**           -  sed klečmo na patách.**Hanza** - "turecký" sed. | **Sonomama** - nehýbat se**Joshi** - konec, nehýbat se**Yuko -** bodové hodnocení**Waza ari** - bodové hodnocení**Ippon -** bodové hodnocení |
| TĚLO A OBLEČENÍ**Tai** - tělo**Kubi** - krk, zátylek**Kata** - ramena**Mune** - hrudník**Goshi** - boky**Ude** - paže, loket i rameno**Te**  - ruka (dlaň)**Ashi** - noha, nohy**Mata** - vnitřní strana stehna**Hiza** - koleno**Sode** - rukáv**Eri** - límec | SMĚRY A VZÁJEMNÉ POSTAVENÍ**De** - předsunuté**Mae**  - vpřed, dopředu.**Yoko** -  stranou.**Ura** - za sebe, vzad**Ushiro** - ze zadu, vzadu.**Migi** - vpravo, pravý**Hidari**  - vlevo, levý**Ai** - stejnostranný**Gyaku** - opačný, protilehlý**Shintai** - pohyb po tatami**Tai Sabaki** - obraty a úhyby tělem. |

|  |
| --- |
| **B**  |
|  | **barai (harai)** | podmet |
| **bucukari** | opakované nástupy do chvatů prováděné za pohybu |
| **C**  |
|  | **chui** (čuj) | trest ve výši pěti bodů |
| **cukuri** | nástup do chvatu, činnost, akce, příprava (vychýlení) |
| **curikomi** | práce paže, jež drží límec při vychylování, zaseknutí ryby |
| **D**  |
|  | **dan** | mistrovský stupeň technické vyspělosti |
| **dojo** (dožó) | tělocvična pro judo a ostatní japonská bojová umění |
| **E**  |
|  | **eri** | krk, límec |
| **G**  |
|  | **gaeshi (kaeshi)** (gaeši, kaeši) | protiútok, protichvat, kontrachvat |
| **gake** | zaháknutí, pověsit na hák, zaháknout |
| **garami** | páka, výkrut, podepřít, povzbudit |
| **gari** | podražení, sekat, kosit (srpem) |
| **gatame** | kontrola, kontrolovat, znehybnění |
| **geiko** | cvičení, provoz |
| **gesa (kesa)** | příčně (přes tělo) |
| **goshi** (goši) | bok |
| **guruma** | kolo |
| **gyaku** | opačný, převrácený |
| **H**  |
|  | **hairi kata** | způsoby otevření boje |
| **hajime** (hažime) | začněte, bojujte |
| **hando no kuzushi** (hando no kuzuši) | vychýlení soupeře s využitím jeho reakce |
| **hansoku make** | diskvalifikace soupeře |
| **happo no kuzushi** (happo no kuzuši)  | osm směrů vychýlení |
| **harai** | podmet |
| **hidari** | vlevo |
| **hikiwake** | nerozhodný výsledek |
| **hikomi** | záměrné převedení soupeře do boje na zemi |
| **hon** | základní |
| **I**  |
|  | **ippon** | vítězství bodem |
| **J**  |
|  | **jakusaku geiko** | cvičení, při němž si soupeři nekladou odpor |
| **jime waza** | škrcení (akce) |
| **judogi** (džudogi) | úbor pro judo, kimono |
| **judoka** (džudoka) | nositel mistrovského pásu dan |
| **juji** (žuži) | kříž |
| **K**  |
|  | **kakari geiko** | cvičný boj s částečným odporem soupeře bez protiútoku |
| **kake** | provedení, hod, poslední fáze chvatu |
| **kansetsu** | kloub |
| **kansetsu waza** | páky |
| **kata** | soubor chvatů pro předvádění (tzv. soubor vzorových chvatů), rameno, vzor |
| **katame waza** | znehybnění |
| **keikoku** | trest, půlbod |
| **koka** | hodnocení třemi pomocnými body |
| **kumi kata** | způsoby úchopu |
| **kuzure** | varianta, změna |
| **kuzushi** (kuzuši) | vychýlení soupeře, prolomit, prorazit, nerovnováha |
| **kyu** | žákovský stupeň technické vyspělosti |
| **M**  |
|  | **mae** | vpřed, tvář, vzezření, povrch |
| **mae ukemi** | pád vpřed |
| **maita** | "vzdávám se" |
| **mata** | vnitřní |
| **mate** | "přerušte boj" |
| **migi** | vpravo |
| **morote** | oběma rukama |
| **N**  |
|  | **nage waza** | porazy |
| **ne waza** | znehybnění prováděná v boji na zemi |
| **O**  |
|  | **obi** | judo pás, barva označuje stupeň technické vyspělosti |
| **okuri** | pár, dvojice |
| **osaekomi waza** | držení |
| **osaekomi toketa** | držení přerušeno |
| **R**  |
|  | **randori** | cvičný zápas podle předem stanoveného výcvikového záměru |
| **rei** | povel k pozdravu |
| **renraku waza** | kombinace různých chvatů |
| **renzoku waza** | opakovaný útok stejným chvatem |
| **ritsu rei** | malý pozdrav (v postoji) |
| **S**  |
|  | **sankaku** | způsob blokování soupeře nohama, tzv. trojúhelník |
| **sasae** | držet, zadržet, podepírat |
| **seiza** | klek sedmo |
| **seoi** | vzít, nabrat (na záda) |
| **shiai** (šiai) | boj, utkání na soutěži |
| **shido** (šido) | trest ve výši tří pomocných bodů |
| **shizei** (šizei) | postoj, střeh |
| **shizen tai** (šizen tai) | základní, přirozený postoj |
| **sode** | rukáv |
| **sonomama** | nehýbejte se |
| **soremade** | konec |
| **sute geiko** | cvičení se zkušenějším soupeřem, který méně zkušenějšího instruuje |
| **sutemi waza** | strhy a překoty |
| **T**  |
|  | **tachi rei** (tači rei) | pozdrav v postoji |
| **tachi waza** (tači waza) | porazy |
| **tai** | tělo |
| **tai sawaki** | obraty |
| **tandoku renshu** (tandoku renšu) | nácvik chvatu bez soupeře |
| **tatami** | díl zápasiště pro judo |
| **te** | ruka |
| **te waza** | skupina porazů,u nichž podle tradičního pojení pracují převážně paže házejícího |
| **toketa** | přerušeno držení |
| **tokui waza** | osobní chvat (technika) |
| **tomoe** | kruh, čára, linka, řádek, křivka, zatáčka, oblouk, kolo, v kruhu |
| **tori** | útočník, aktivnější z dvojice |
| **U**  |
|  | **uchi** | vnitřní |
| **uchi komi** (uči komi) | nástupy do chvatu bez házení soupeře |
| **ude** | paže, rámě, předloktí |
| **uke** | obránce, pasivnější z dvojice (ten, který padá) |
| **ukemi** | pády |
| **ushiro** (uširo) | obráceně, za, vzadu |
| **ushiro ukemi** (uširo ukemi) | pád vzad |
| **W**  |
|  | **waza** | bojová akce v judu |
| **wazari** | půlbod, sedm pomocných bodů |
| **wazari awasete ippon** | vítězství dosažené dvěma půlbody |
| **Y**  |
|  | **yoko** (joko) | boční, postranní |
| **yoko ukemi** (joko ukemi) | pád na bok |
| **yuko** (juko) | ocenění ve výši pěti pomocných bodů |