|  |  |
| --- | --- |
| **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 střídáním  partnerů, kteří se nebrání.  **Yaku soku geiko** - techniky za bojového pohybu bez  kladení 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 |