



BondsVademecum

**Hoofdstuk 5.05 - Afkortingen en Japanse
aanduidingen**



--



INHOUDSOPGAVE

pagina:

Afkortingen	5
Japanse aanduidingen	7
Algemeen	7
Verschillende "schrijfwijzen"	8
Woordenlijst	9



--



Afkortingen

ALO

Academie voor de lichamelijke opvoeding

MBO

Middelbaar beroepsonderwijs

NCO-A

Nationale commissie opleidingen aikido

NCO-JJ

Nationale commissie opleidingen jujitsu

NCO-J

Nationale commissie opleidingen judo

OCLO

Opleidingscentrum lichamelijke opvoeding (militair)

PABO

Pedagogische academie voor het basisonderwijs

SB

Sport en bewegen

VB

Vakbekwaamheid bewegingsonderwijs

VMBO

Vorbereidend middelbaar beroepsonderwijs



--



Japanse aanduidingen

Omdat jujitsu van herkomst een Japanse vechtkunst is, hebben alle bewegingsvormen zowel een Nederlandse als een Japanse aanduiding. Het gebruik van de Japanse aanduiding geeft de mogelijkheid om te communiceren en bewegingsvormen af te stemmen met jujitsuka van andere nationaliteiten.

Algemeen

De Japanners (en ook de Chinezen) gebruiken geen lettertekens zoals wij die kennen. Men geeft de woorden (begrippen) weer in één of meerdere tekens: 'karakters'. De in de nomenclatuur opgenomen begrippen zijn dan ook een fonetische weergave in de door ons gebruikte lettertekens, echter gebaseerd op de Engelse taal. Bedoeld wordt, dat de Japanse klank van het woord werd weergegeven in het Engels. Daardoor wordt bijvoorbeeld 'uchi' uitgesproken als 'oetsjie'. Zo ook met 'ju' dat eigenlijk uitgesproken moet worden als 'djoe', maar door ons Nederlanders is verbasterd en wordt uitgesproken als 'juu': 'judo'. Overigens schrijven wij ook 'jiu-jitsu', terwijl het 'ju' van 'judo' en het 'jiu' van 'jiu-jitsu' geen verschil heeft. Beide Japanse karakters, zowel in 'ju-do' (het zijn twee karakters) als in 'jiu-jitsu' zijn hetzelfde zoals uit onderstaande tekens blijkt. In veel boeken, maar merkwaardigerwijs (nog) niet bij de JBN, wordt dan ook 'ju-jutsu', dan wel 'ju-jitsu', geschreven. Het 'ju jutsu' benadert het meest de Japanse uitspraak. Zie ook pag. 3



Verder vraagt men zich vaak af waarom – bijvoorbeeld – de ene keer 'ko' met een 'K' wordt geschreven en de andere keer 'go' met een 'G'. Ook hiervoor is de verklaring dat de Japanse klanken in het Engels zijn weergegeven. Bij de worp 'ko-uchi-gari' wordt de 'K' scherp uitgesproken, terwijl 'godan' de k-klank zacht is, zoals in het Engelse woord 'good'. Ko en go, in het hiragana, zijn twee verschillende karakters.

Hetzelfde geldt ook voor de 'H' en de 'B'. Zo is het 'harai-goshi' als harai aan het begin van een woord wordt gebruikt en 'de-ashi-barai' als het in het midden van een woord wordt gebruikt.



De Japanse taal ken geen klanken zoals aa, ee, oo, ei. Alle klinkers zijn kort a, e, o. Dus het is dus 'matte' i.p.v. 'mattee'. In bepaalde woorden worden de klinkers langer vast gehouden dan wordt er een andere klinker achter geplaatst, zoals bij 'sensei' (=uitspraak sensee).

Verschillende "schrijfwijzen"

Wanneer je een Japanse krant of tijdschrift open slaat, kun je hierin 4 verschillende karaktersets onderscheiden die door elkaar worden gebruikt.

KAN-JI → meestal een heel woord, maar soms vormen meerdere 'kan-ji' één woord. Er zijn ± 4000 karakters (tekens). Dit zijn de oude Chinese karakters. Kanji zijn gestandaardiseerde tekeningen van de woorden die ze voorstellen. Een kanji-teken kan meerdere betekenissen hebben en dus ook meerdere uitspraken, afhankelijk van zijn context. Hiragana en katagana zijn twee karaktersets van dezelfde en behoren beide tot het oorspronkelijke (inheemse) Japans schrift. Elk karakter is een lettergreep of een basisklank binnen de Japanse taal. Hiragana en Katagana bevatten dezelfde lettergrepen of basisklanken, die op een ander manier zijn geschreven.

HIRAGANA → wordt gebruikt voor de normale woorden. Alle kanji kunnen ook in hiragana worden geschreven.

KATAGANA → wordt gebruikt voor eigen namen van mensen, plaatsen, etc. Ook de (nieuwe) import woorden, voornamelijk uit het Engels, zoals 'komputa' (computer), 'kofi' (koffie) en 'elafeta' (elevator) worden ook in katagana geschreven. Al deze import woorden worden naar het Japanse verbasterd.

Het hiragana en katagana vormen twee sets van elk van de 46 basiskarakters, gebaseerd op de 46 basislettergrepen in de Japanse taal. Elke karakterset heeft een uitbreiding set van 20 karakters, zoals ka→ga , sa→za. Tevens heeft elke karakterset een uitbreiding van samengestelde karakters, dit zijn 36 stuks, voor additionele klanken zoals 'gya' in 'gyaku-kesa-gatame'

ROMANJI→ zijn woorden geschreven in het Romeinse schrift, zoals dat ook in ook Nederlandse taal wordt gebruikt. Westerse woorden die niet verbasterd kunnen worden naar een Japanse equivalent worden in romeins schrift geschreven zoals PC, Celsius, Fahrenheit, etc.



Woordenlijst

A

age	opheffen/ liften/ omhoog gaan
ai-ki-do (aikido)	de weg van samengaan van energie of de weg van harmoniseren van energie. Ai = samen; harmonie Ki = energie Do = weg Ai-Ki-Do en net als judo een moderne krijgskunst (aikido bevat echter geen wedstrijdelement).
aoiro-obi	blauwe band
arashi	storm
ashi	been; voet
ashi-ate-waza	voetslagtechniek; schop
ashi-barai	voetveeg
ashi-garami	beenklem (voetdraai)
ashi-gatame	controle met de benen
ashi-guruma	beenwiel (voetwiel)
ashi-waza	voet- en beenworptechnieken
ate	slag; doel
atemi	gevaarlijke slagen en stoten
awasete-ippou	tezamen een punt
ayumi(-ashi)	gaan, lopen, voortbewegen

B

barai (harai)	vegen
basami	schaar
bo-jutsu	(feodale) gevechtskunst met staf
bu	ridder; militair
bu-do (budo)	krijgskunsten; moderne krijgskunsten (met wedstrijd element) (verzamelnaam)
bu-jin	soldaat; militair
bu-jutsu (bu-jitsu)	krijgskunst; traditionele stijlen van de krijgskunsten (geen wedstrijd sport).
bushido	weg van de krijger



butsu-gari	bushi = krijger; strijder; soldaat do = weg met de bushido wordt erencode (wetboek) van de Japanse krijger, ridder bedoeld meerdere achtereenvolgende inzetten zonder te werpen, met explosieve kracht, terwijl uke weerstand biedt (zie ook: uchi-komi)
------------	---

C

cha-obi	bruine band
chikara	kracht
chikara-kurabe	krachtmeting

D

dan	rang, (meester)graad
sho-dan	1 ^e dan
ni-dan	2 ^e dan
san-dan	3 ^e dan
yon-dan	4 ^e dan
go-dan	5 ^e dan
roku-dan	6 ^e dan
nana-dan; shichi-dan	7 ^e dan
hachi-dan	8 ^e dan
ku-dan	9 ^e dan
ju-dan	10 ^e dan
de(ru)	gaan, gaande <i>deru=uitgaan; vertrekken; naar buiten gaan</i>
deashi	begin
do	weg; principe; leer
do-jime	beenschaar (gestrekt verboden)
dojo	oefenzaal

E

ebi	schaaldier, garnaalachtige (kreeft)
eri	kraag, revers



F

fusen-gachi	gewonnen door niet opkomen van tegenstander
fusen-sho	overwinnaar zonder vechten

G

gaeshi (kaeshi)	overname (teggengreep); omkering; terug
gaeshi-waza (kaeshi-waza)	overname technieken (teggengreep technieken)
gari	maaïen
garami	verstrengeling
gatame (katame)	onbeweeglijk maken; controle; vasthouden
gatame-waza (katame-waza)	controle technieken.
geri	stap; trap
go	vijf
go-dan	5 ^e meestergraad
go-kyo	5 hoofdpunten (groepen)
go-no-sen (gonosen)	reactie op initiatief
gonosen-no-kata	vorm van overnamen
guruma	rad; wiel
gyaku	omgekeerd; omgedraaid; tegengesteld

H

hachi-dan	8 ^e meestergraad
hadaka	naakt
hajime	beginnen; "vecht"
hakama	lange plooirok (rok) welke over de kimono wordt gedragen. Deze broekrok wordt nog gedragen bij aikido, kendo en bij klassieke bujutsu-stijlen.
hane	vleugel; veer
hansoku-make	overtreding van de regels (diskwalificatie)
hantei	beslissing
happo-no-kuzushi	balans verstoren in alle richtingen
hara	buik
harai (barai)	vegen



hasami	schaar, tang
henka	wissel
henka-waza	variëren van een basistechniek
hidari	links
hidari-jigo-tai	linker verdedigende lichaamshouding (afweerpositie)
hidari-shizen-tai	linker natuurlijke lichaamshouding (aanvalspositie)
hiji	elleboog
hiki-wake (hikiwake)	onbeslist; zonder onderscheid
hishigi	gestrekt
hiza	knie
hon	basis; grond; hoofdmotief; voor-naamste

I

ichi	één
idori	vanuit de eigen basis
ippon	punt (uit het wedstrijdreglement)
itami-wake	onbeslist door blessure

J

jigo-tai	verdedigende lichaamshouding (afweerpositie)
jigo-hon-tai (jigo-hontai)	gewone verdedigende lichaamshouding (afweerpositie) voeten op één lijn
jikan	tijd
jime (shime)	omstrengelen; verwurgen
jime-waza (shime-waza)	omstrengeling technieken; verwurging technieken
jita	voerspoed
jitsu (jutsu)	kunst
jiu (ju)	meegeven; zacht; soepel
jiu-jitsu (ju-jitsu, ju-jutsu)	zachte kunst
jōseki	plaats waar hoog geplaatsten zich bevinden (o.a. jury, examinatoren)
ju-dan	10 ^e meestergraad
ju-do (judo)	zachte weg (manier), (soepele vorm)



ju-do-gi (judogi)	judokleding
ju-do-ka (judoka)	judobeoefenaar
juji	gekruist; kruisgewijs
ju-no-kata	vorm van zachtheid (15 lenigheidsoefeningen)

K

kaeshi	overname (teggengreep); omkering; terug
kaeshi-waza	overname technieken (teggengreep technieken)
kagami-biraki	nieuwjaarsceremonie (in Japan)
kai	genootschap; gezelschap
kakari-keiko	duurtraining
kake	haken; ook: werpen
kami	van boven; bovenste; godheid
kamiza	ereplaats
kan-geiko	wintertraining
Kano Jigoro	grondlegger van de moderne judo
kansetsu	gewricht
kansetsu-waza	klemtechnieken
kanuki	dwars
kara- te (karate)	lege hand
kata	vorm; schouder
katame (gatame)	onbeweeglijk maken; vasthouden; controle
katame-no-kata	vorm van controletechnieken
katame-waza	controletechnieken
katana	(lang) zwaard
keiko	oefening
keikoku	waarschuwing
ken-jutsu (kendo)	vechtkunst met zwaarden
kesa	gewaad van een priester; gedrapeerd over één schouder
kiai	kreet, gillende schreeuw
kiken-gashi	gewonnen door opgave van de tegenstander
kime-no-kata	vorm van zelfverdediging
kimono	traditionele Japanse kleding
kiri	kloven; splijten; snijden



ko	klein
Ko-do-kan (Kodokan)	school; samenkomst van de goede weg (centrum van het judo in Tokio); zaal voor het leren van de weg
koka	resultaat van techniek
koshi	heup
koshiki-no-kata	vorm van de oude stijlen (21 oefeningen)
koshi-waza	heupworp technieken
kuatsu	het weer tot bewustzijn brengen
kubi	nek
ku-dan	9 ^e meestergraad
kumikata	manier van pakken
kuzure	verandering
kuzushi	balans verstoren
kyu	klasse; classificatie
rok-kyu	6 ^e kyu
go-kyu	5 ^e kyu
yon-kyu	4 ^e kyu
san-kyu	3 ^e kyu
ni-kyu	2 ^e kyu
ik-kyu	1 ^e kyu
kyu-do (kyudo)	kunst van het boogschieten

L

--

M

ma	rechtuit
ma-ai	afstand (tori-uke)
mae	voorwaarts
mae-geri	voorwaartse trap
mae-ukemi	voorover vallen
maitta	ik geef op
makikomi	inrollen; betrekken; meeslepen
makikomi-waza	inrol technieken
ma-sutemi-waza	(op)offerworp technieken op de rug
mata	dij; met de binnenkant dij
mate (matte)	wacht
migi	rechts



migi-jigo-tai	rechter verdedigende lichaamshouding (afweerpositie)
migi-shizen-tai	rechter natuurlijke lichaamshouding (aanvalspositie)
mochi	vasthouden met de armen
mokuso	(Geknielde) zitten in concentratie, meditatie
morote	beide handen
mu	niets; leeg; leegte; zonder
mudansha	op weg naar de dan
mune	borst

N

nage	werpen; worp
nage-no-kata	vorm van het werpen
nage-waza	werpstechnieken
narabi	rij
newaza	grondstechnieken
ni-dan	2 ^e meestergraad
no	van het; of: van de

O

o	groot
obi	riem; band
shiro-obi	witte band
kiiro-obi	gele band
daidaiiro-obi	oranje band
midori-obi	groene band
ao-obi	blauwe band
chairo-obi	bruine band
kuro-obi	zwarte band
shima-obi	rood-witte band
aka-obi	rode band
outen	op de zij draaien
okuri	zenden, sturen; geschenken
osae	druk van boven
osaekomi	houdgreep, vasthouden
otoshi	laten vallen



P

--

Q

--

R

ran	rebellie, opstand
randori	vrijheid nemen (vrij oefenen)
renshu	oefening
renraku	connectie, verbinding
renraku-waza	combinatietechnieken (in andere richting)
renzoku	continuïteit
renzoku-waza	combinatietechnieken (in dezelfde richting)
ritsurei	staande groet
roku-dan	6 ^e meestergraad
ryō	twee; beide

S

sabaki	afwenden, draaien, ontwijken (letterlijk: ontwarring)
samurai	ridder, strijder
san	meneer of mevrouw (achter de naam, uiting van respect)
san	drie
san-dan	3 ^e meestergraad
sankaku	driehoek
sankaku-waza	driehoekstechnieken
sasae	stut; ondersteuning; steun
seiryoku	kracht, energie, efficiëntie
seiryoku zenyo	maximale efficiency
seiza	geknielde zit
sen-no-sen (sennosen)	gelijktijdig initiatief
sensei	leraar; aanspreektitel (achter de naam, uiting van respect)
seoi	op de rug nemen
shiai	wedstrijd
shido	opmerking
shihan	grootmeester
shiho	vier zijden; vier richtingen (vier steunpunten)



shime (jime)	omstrengelen; verwurgen
shime-waza (jime-waza)	omstrengeling technieken; verwurging technieken
shisei	houding
shintai	bewegen (lichaam); voortbewegen
shitai	houding; positie (lichaam)
shizen-tai	natuurlijke lichaamshouding
shizen-hontai	natuurlijke basishouding (aanvalspositie)
	voeten op één lijn
shodan	eerste dan
shobu	wedstrijd; gevecht
shochu-keiko	zomertraining
sode	mouw
sode-tori	bij de mouw(en) pakken
sogo-gachi	gewonnen door samengestelde winst
sonomama	niet bewegen; liggen blijven, zonder verandering
sore made	dat is alles, tot daar
soto	buiten; buitenwaarts
sukui	lepelen, scheppen
sumi	hoek
sumo	Japans worstelen
suri-age	schuiven; glijden
sutemi	opoffering; zich zelf in gevaar brengen
sutemi-waza	(op)offerworp technieken

T

tachiai	staande houding
tachi-waza	staande technieken
tai	lichaam
tai-sabaki	lichaam draaien (het verplaatsen met draaiende beweging)
tanden	onderlichaam
tandoku-renshu	oefenen zonder partner
tani	dal; vallei
tatami	(judo)mat
tate	recht; rechtop; vertikaal
te	hand
te-waza	arm-, hand-, of schoudertechnieken
toketa	verbroken



tomoe	boog; boogvormige hoek
tori	werper, uitvoerder. het zijn versimpelde vormen van een aantal kanji; ze worden hoofdzakelijk gebruikt voor grammaticale onderdelen van woorden en Japanse woorden die geen kanji hebben.
tsugi	één voor één "tsugi-ashi": bewegen waarbij de voorste voet verplaatst wordt en de ander volgt (aansluitpas), voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts
tsukinami-shiai	maandelijkse wedstrijd
tsuki-waza	stoottechniek
tsukuri	voorbereiding
tsuri	vissen, hengelen; binnenhalen (als in een vis binnenhalen)
tsurikomi	naar zich toe (op)trekken; tillend trekken

U

uchi	binnen
uchikomi	meerdere, achtereenvolgende inzetten zonder werpen; drammen, stampen
ude	arm
uke	verdediger; de vallende
ukemi	vallen; het valbreken
ukemi-waza	valtechnieken
uke-waza	afweertechneiken
uki	drijven; vloten
ura	achterkant
ushiro	naar achter
ushiro-geri	trap naar achteren
utsuri	wisselen

V

--

W

wakare	scheiden; scheiding
waza	techniek(en); kunst



waza-ari	bijna techniek
waza-ari-awasete-ippou	tezamen punt

X

--

Y

yakusoku-keiko	afpraaktraining
yama	berg
yoko	zijde; zijdelings
yoko-geri	zijwaartse trap
yoko-sutemi-waza	(op)offerworp technieken op de zijde
yoshi	"vecht" of "verder gaan"
yudansha	drager van een dan-graad
yuko	voordeel van techniek
yusei-gachi	gewonnen door overmacht; superioriteit

Z

za	zit; plaats
za-rei	geknielde groet
za-zen	concentratie zit; meditatie
zen	boeddhistische geloofsrichting
zen'yo	minimale inspanning



De cijfers

ichi	1
ni	2
san	3
shi (yon)	4
go	5
roku	6
sichi (nana)	7
hachi	8
kyu	9
ju	10
juichi	11
juni	12
jusan	13
juyon	14
niju	20
sanju	30
hyaku	100
sen	1000
man	10.000