

Терминология дзюдо

| | | |
|-------------------|------|---|
| Аси | 足 | Нога (ноги). |
| Аси-атэ | 足当て | Удары ногами. |
| Аси-вадза | 足技 | Приемы, проводимые преимущественно ногами. |
| Аси-гарами | 足蹴 | Болевой прием на ногу - рычаг (узел) коленного сустава. Запрещенный прием. Выполняется после броска с упором стопы в живот при демонстрации ката. |
| Аси-гурума | 足車 | Вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу). |
| Атама | 頭 | Голова. |
| Атама-атэ | 頭当て | Удары головой. |
| Атэми-вадза | 当身技 | Техника нанесения ударов в уязвимые части тела. |
| Вадза | 技 | Прием, техника. |
| Вадза-ари | 技有 | Вторая оценка в поединке, считается половиной «иппон». Борец, проводивший 2 приема, отмеченных «вадза-ари», досрочно объявляется победителем схватки. |
| Гяку-дзюдзи-дзимэ | 逆十字絞 | Удушающий прием захватом отворотов ладонями на крест. Ладони развернуты наружу. |
| Даки-агэ | 抱上 | Подъем с обхватом туловища противника. |
| Даки-вакарэ | 抱分 | Бросок через грудь с захватом туловища (бросок рывком по направлению от противника с обхватом его руками). |
| Дзюдоги | 柔道着 | Форма борца дзюдо синего или белого цвета, состоящая из куртки, штанов и пояса. |
| Дзюдока | 柔道家 | Борец дзюдо. |
| До-дзимэ | 胴絞 | Удушающий прием захватом ногами туловища (запрещенный прием). |
| Дэ-аси-харай | 出足払 | Боковая подсечка под выставленную ногу (сметающая подсечка делающей шаг вперед ноги). |
| Ёко-вакарэ | 横分 | Передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника). |
| Ёко-гакэ | 横掛 | Подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп). |
| Ёко-гурума | 横車 | Бросок через грудь с падением скручиванием вбок (колесо вбок). |
| Ёко-отоси | 横落 | Боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок). |
| Ёко-сихо-гатамэ | 横四方固 | Удержание поперек. |
| Ёко-сутэми- | 横捨身技 | Приемы, проводимые с падением атакующего на |

| | | |
|--------------------------|--------|---|
| вадза | | бок. |
| Иппон | 一本 | Высшая оценка в поединке, немедленно приводящая к победе прошедшего прием дзюдоиста. |
| Иппон-сэой-нагэ | 一本 背負投 | Бросок через спину захватом руки на плечо (бросок со взваливанием противника на спину после захвата одной руки). |
| Кавадзу-гакэ | 河津掛 | Обвив; прием, изобретенный борцом по имени Кавадзу и названный в его честь, относится к числу запрещенных в спортивном дзюдо. |
| Ками-сихо-гатамэ | 上四方固 | Удержание со стороны головы. |
| Кани-басами | 蟹挟 | Двойной подбив, "ножницы" (опрокидывание клешнями краба). Прием запрещен в спортивном дзюдо. |
| Кансэцу-вадза | 関節技 | Болевые приемы на суставы. |
| Ката-гатамэ | 肩固 | Удержание сбоку захватом головы с ближней рукой. |
| Ката-гурума | 肩車 | Бросок через плечи, мельница (колесо через плечи). |
| Ката-дзюдзи-дзимэ | 片十字絞 | Удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты. |
| Катамэ-вадза | 固技 | Техника сковывания. |
| Ката-тэ-дзимэ | 片手絞 | Удушающий прием предплечьями захватом за дальний отворот. |
| Ката-ха-дзимэ | 片羽絞 | Удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо. |
| Кибису-гаэси | 踵返 | Бросок захватом за пятку (бросок выкручиванием пятки). |
| Коси-вадза | 腰技 | Приемы, проводимые преимущественно тазобедренным суставом. |
| Коси-гурума | 腰車 | Бросок через бедро с захватом шеи (колесо через поясицу). |
| Ко-сото-гакэ | 小外掛 | Зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи). |
| Ко-сото-гари | 小外刈 | Подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" снаружи. |
| Ко-ути-гари | 小内刈 | Подсечка изнутри. Бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" изнутри. |
| Ко-ути-гаэси | 小内返 | Ответный (контр) прием от одноименного зацепа (подсечки) изнутри, контрбросок от "ко-ути-гари". |
| Кудзурэ-ками-сихо-гатамэ | 崩上四方固 | Вариант удержания со стороны головы захватом руки и пояса. |
| Кудзурэ-кэса-гатамэ | 崩袈裟固 | Обратное удержание сбоку, тори развернут головой к ногам укэ. |
| Кудзуси | 崩し | Выведение из равновесия. |
| Кумиката | 組み方 | Захват. |
| Кутики-таоси | 朽木倒 | Бросок захватом снаружи за разноименный |

| | | |
|---------------------|------|---|
| | | подколенный сгиб (или просто бросок за ногу) (повал трухлявого дерева). |
| Кэса-гатамэ | 袈裟固 | Удержание сбоку захватом руки и головы. |
| Масутэми-вадза | 真捨身技 | Приемы, проводимые с падением атакующего на спину. |
| Моро-тэ-гари | 双手刈 | Бросок захватом обеих ног (бросок рывком обеих ног соперника руками на себя). |
| Нагэ-вадза | 投技 | Техника бросков, броски. |
| Нами-дзюдзи-дзимэ | 並十字絞 | Удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз. |
| Оби-отоси | 帯落 | Переворот захватом пояса спереди (опрокидывание после захвата за пояс). |
| О-госи | 大腰 | Амплитудный бросок через поясницу (бедро) с подбивом. |
| О-гурума | 大車 | Бросок через ногу вперед скручиванием, вариант подхвата под обе ноги (большое колесо). |
| Оури-аси-харай | 送足払 | Подсечка в темп шагов (сметающая подсечка, провожающая уходящую ногу противника). |
| Оури-эри-дзимэ | 送襟絞 | Удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов. |
| Осаэкоми-вадза | 抑込技 | Удержания. |
| О-сото-гари | 大外刈 | Отхват, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" снаружи. |
| О-сото-гаэси | 大外返 | Ответный (контр) прием от отхвата, контрбросок. |
| О-сото-гурума | 大外車 | Отхват под обе ноги (большое внешнее колесо). |
| О-сото-маки-коми | 大外巻込 | Отхват с захватом руки под плечо (под мышку) ("наматывание" соперника на себя с падением набок). |
| О-сото-отоси | 大外落 | Задняя подножка. |
| О-ути-гари | 大内刈 | Зацеп изнутри, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" изнутри. |
| О-ути-гаэси | 大内返 | Ответный прием от зацепа изнутри разноименной ногой, контрбросок. |
| Рё-тэ-дзимэ | 両手絞 | Удушающий прием обеими руками. |
| Санкаку-дзимэ | 三角絞 | Удушающий прием ногами "треугольником". |
| Сасаэ-цури-коми-аси | 支釣込足 | Передняя подсечка под выставленную ногу, бросок выбивающим упором стопой в стопу противника после выведения его из равновесия рывком вверх. |
| Сидо | 指導 | Замечание первого уровня, равносильно кока в пользу соперника. |
| Симэ-вадза | 絞技 | Техника удушающих приемов. |
| Синтай | | Техника передвижения. |

| Сисэй | 姿勢 | Стойка. |
|---------------------|------|---|
| Содэ-гурума-дзимэ | 袖車絞 | Удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки. |
| Содэ-цури-коми-госи | 袖釣込腰 | Бросок через бедро с захватом разноименных рукава и отворота (бросок через поясницу после выведения соперника из равновесия рывком вверх с выбиванием тазом и выбивания его ног с позиции захватом разноименных рукава и отворота). |
| Сото-маки-коми | 外巻込 | Бросок захватом руки под плечо (мышку) (бросок с "наматыванием" противника на себя и падением на бок после захвата снаружи). |
| Сукуи-нагэ | 搦投 | Передний переворот, переворот руками+боковой переворот (бросок подхватом руками обеих ног). |
| Суми-гаэси | 隅返 | Бросок через голову с подсадом голенью (выкручивание внутреннего угла). |
| Суми-отоси | 隅落 | Выведение из равновесия толчком назад. |
| Сутэми-вадза | 捨身技 | Броски, проводимые с падением атакующего. |
| Сэой-нагэ | 背負投 | Бросок через спину (бросок со взваливанием противника на спину). |
| Сэой-отоси | 背負落 | Бросок через спину с блокировкой ног атакуемого (опрокидывание после взваливания соперника на спину). |
| Тавара-гаэси | 俵返 | Бросок через голову после захвата туловища сверху, контрприем. |
| Тай-отоси | 体落 | Передняя подножка (сбрасывание с туловища). |
| Тай-сабаки | 体捌 | Повороты и развороты. |
| Тани-отоси | 谷落 | Подножка на пятке с падением (опрокидывание в долину). |
| Татами | 畳 | Площадка для борьбы размером 10X10 метров. |
| Тати-вадза | 立技 | Броски из стойки. |
| Татэ-сихо-гатамэ | 縦四方固 | Удержание верхом. |
| Томоэ-нагэ | 巴投 | Бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения). |
| Тори | 取り | Проводящий прием. |
| Тэ | 手 | Рука (до запястья). |
| Тэ-вадза | 手技 | Приемы, проводимые преимущественно руками. |
| Тюи | 注意 | Замечание второго уровня, равносильно юко в пользу соперника. |
| Удэ | 腕 | Рука (руки). |
| Удэ-атэ | 腕当て | Удары руками. |
| Удэ-гарами | 腕緘 | Болевой прием - узел руки. |

| | | |
|---------------------------|-------|--|
| Удэ-хисиги | 腕控 | Болевой прием - рычаг локтя. |
| Удэ-хисиги-аси-гатамэ | 腕控脚固 | Болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги. |
| Удэ-хисиги-ваки-гатамэ | 腕控腋固 | Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку. |
| Удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ | 腕控十字固 | Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки между ног. |
| Удэ-хисиги-санкаку-гатамэ | 腕控三角固 | Болевой прием - рычаг локтя с захватом ногами "треугольником". |
| Удэ-хисиги-тэ-гатамэ | 腕控手固 | Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через руку. |
| Удэ-хисиги-удэ-гатамэ | 腕控腕固 | Болевой прием - рычаг локтя с фиксацией руки противника руками. |
| Удэ-хисиги-хара-гатамэ | 腕控腹固 | Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через живот. |
| Удэ-хисиги-хидза-гатамэ | 腕控膝固 | Болевой прием - рычаг локтя при помощи колена. |
| Уки-вадза | 浮技 | Передняя подножка на пятке с падением (бросок по касательной). |
| Уки-гатамэ | 浮固 | Удержание верхом при захвате руки укэ на болевой прием - рычаг локтя. |
| Уки-госи | 浮腰 | Бросок через бедро захватом туловища (бросок через поясницу по касательной). |
| Уки-отоси | 浮落 | Выведение из равновесия скручиванием (сбрасывание по касательной). |
| Укэ | 受け | Атакуемый. |
| Укэми | 受身 | Приемы самостраховки при падениях. |
| Ура-нагэ | 裏投 | Бросок через грудь (бросок за свою спину). |
| Усиро-госи | 後腰 | Подсад бедром, ответный бросок от броска через бедро (бросок бедром при атаке сзади). |
| Ути-маки-коми | 内巻込 | Бросок с «наматыванием» противника на себя и падением набок после захвата руки под плечо изнутри. |
| Ути-мата | 内股 | Подхват изнутри (бросок воздействием на бедро изнутри). |
| Ути-мата-гаэси | 内股返 | Ответный прием от подхвата изнутри, контрбросок. |
| Ути-мата-маки-коми | 内股巻込 | Подхват изнутри с захватом руки под плечо (под мышку) ("наматывание" противника на себя с падением набок). |
| Ути-мата-сукаси | 内股すかし | Ответный (контр) прием от подхвата изнутри с выводением соперника из равновесия. |
| Уцури-госи | 移腰 | Подсад-переворот (бросок с переворотом на поясницу), "обратное бедро". |
| Хадака-дзимэ | 裸絞 | Удушающий прием сзади плечом и предплечьем. |
| Хансоку | 反則 | Дисквалификация дзюдоиста. |

| | | |
|---------------------|------|--|
| Ханэ-госи | 跳腰 | Подсад бедром и голенью (бросок через поясницу с отбросом махом ноги обеих ног противника). |
| Ханэ-госи-гаэси | 跳腰返 | Ответный прием от подсада голенью и бедром, контр-бросок. |
| Ханэ-маки-коми | 跳卷込 | Бросок через спину захватом руки под плечо (мышку) подсадом бедром и голенью (см. ханэ-госи). |
| Харай-госи | 払腰 | Подхват под обе ноги (бросок через поясницу сметающим движением ноги). |
| Харай-госи-гаэси | 払腰返 | Ответный прием от подхвата под обе ноги, контрбросок. |
| Харай-маки-коми | 払卷込 | Бросок подхватом с захватом руки под плечо (под мышку) ("наматывание" противника на себя с падением набок). |
| Харай-цури-коми-аси | 払釣込足 | Передняя подсечка (бросок сметающим движением стопой после выведения противника из равновесия рывком вверх и с выбиванием с позиции). |
| Хидза-гурума | 膝車 | Подсечка в колено (колесо через колено). |
| Хики-коми-гаэси | 引込返 | Бросок в сторону с падением после захвата руки под плечо. |
| Хон-кэса-гатамэ | 本袈裟固 | Удержание сбоку захватом руки и головы (старое название кэса-гатамэ) |
| Цубамэ-гаэси | 燕返 | Контрподсечка от боковой подсечки (контратака ласточки). |
| Цуккоми-дзимэ | 突込絞 | Удушающий прием спереди захватом за разноименные отвороты. |
| Цури-госи | 釣腰 | Бросок через бедро захватом за пояс (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх). |
| Цури-коми-госи | 釣込腰 | Бросок через бедро захватом отворота (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх с выбиванием тазом ног противника с позиции). |
| Шидо | 指導 | (прав. сидо) – замечание. Первое носит предупредительный характер, второе равносильно юко, а третье – вадза-ари в пользу соперника. |
| Юко | 有効 | Третья оценка в поединке. Она присуждается, когда бросок проведен с недостаточной силой и быстротой, но при падении соперника на большую часть спины, либо когда бросок проведен с достаточной силой или быстротой, но при падении соперника только на небольшую часть спины. «Юко» присуждается также при 15-секундном удержании. |