



Vocabulaire

| | | | |
|------------------------|-----------------------------|---------------------|--|
| Age | lever, remonter | Ma, Mae | devant, direct, dans l'axe |
| Ashi | pied, jambe | Maitta | j'abandonne! |
| Atama | tête | Make | défaite |
| Atemi | coups portés | Maki | enroulé |
| Barai, Harai | balayage | Makura | oreiller |
| Bo | bâton long | Matte | arrêtez, attendez! |
| Chudan | niveau moyen (corps) | Mawashi | en demi-cercle |
| Chui | faute sérieuse | Migi | droite |
| Dachi | position, posture | Momo | cuisse |
| Damashi | confusion, feinte | Morote | à deux mains |
| Dan | degré, grade | Mune | poitrine, buste, revers |
| De | avancé | Nage | projection |
| Do | voie, "recherche de la vie" | Nage-No-Kata | Exercice codifié de projections |
| Dojime | ciseaux de jambes | Nami | normal (non inversé) |
| Dojo | salle d'étude de la "voie" | Naname | circulaire |
| Dori | Saisie | Ne | sol |
| Eri | col, revers | No | de, "du" |
| Fusen-Gachi | victoire par forfait | O | grand |
| Gaeshi, Kaeshi | torsion, renverser, rouler | Obi | ceinture |
| Garami | enroulé, enveloppé | Okuri | les deux |
| Gari, Kari | fauchage | Oroshi | en marteau |
| Gatame, Katame | contrôle | Osae komi | immobilisation |
| Gedan | Niveau bas (corps) | Oshi | pousser |
| Geri, Keri | attaque de jambe | Otoshi | renversement |
| Gi | vêtement (ex: Judogi) | Randori | exercice libre, orienté vers l'attaque |
| Go-no-sen | contre-attaque | | |
| Goshi, Koshi | Hanche | Rei | salut |
| Goshin | défense | Renraku | enchaînement |
| Guruma | roue, enroulement | Ryo | double, les deux |
| Gyaku | inversé, renversé | Sabaki | Déplacement (circulaire) |
| Hadaka | à mains nues | Sankaku | forme en triangle |
| Haito | tranchant de main (index) | Sasae | maintien, blocage |
| Hajime | commencez ! | Seiza | à genoux |
| Hansoku-Make | disqualification | Sensei | professeur, maître |
| Hantei | décision | Seoi | épaule |
| Hara | ventre | Shiai | compétition |
| Harai, Barai | balayer, faucher | Shiai-Jo | salle de compétition |
| Hidari | gauche | Shido | faute légère |
| Hiji, Igi, Empi | coude | Shintai | déplacements (axiaux) |
| Hiki-Wake | match nul! | Shizen-tai | position naturelle fondamental |
| Hikkomi | amener, traîner au sol | Sode | manche, (parfois revers) |
| Hishigi | Pression, hyper extension | Sogo-Gachi | victoire par combinaison |
| Hiza (Itsui) | genou | Sonomama | ne bougez plus! (en Ne-Waza) |
| Hon | véritable, fondamental | Sore made | fin du combat, de l'exercice |
| Idori | assis | Soto | extérieur |
| Irimi | entrer dans l'attaque | Sukashi | esquive |

| | | | |
|----------------------|--------------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| Jigo | défense, défensive | Sukui | en cuillère |
| Jime, Shime | strangulation | Sutemi | technique de sacrifice |
| Jitsu | art, technique | Tachi-ai | debout |
| Jo | - lieu, espace | Tai | corps, posture |
| Jodan | niveau haut (corps) | Tai-Sabaki | déplacements circulaires |
| Joseki | place d'honneur, du juge | Tanto | poignard |
| Ju | souplesse, adaptabilité | Tatami | tapis de judo |
| Judo | voie de la souplesse | Tate | vertical, "à cheval" |
| Judogi | tenue de judo | Te | main |
| Juji | en croix | Tekubi | poignet |
| Ju-Jitsu | art, technique de la souplesse | Teisho | paume, talon de la main |
| Kachi, Gachi | victoire | Tobi | sauté |
| Kagato | talon | Tobi Geri | coup de pied sauté |
| Kake | projection | Toketa | sortie d'immobilisation |
| Kamae | la garde | Tokui-Waza | technique favorite |
| Kami | Au-dessus, tête, supérieur | Tomoe | cercle |
| Katana | sabre | Tori | celui qui fait l'action |
| Keage | remontant, fouetté | Tsukkake | coup de poing (terme général) |
| Keiko (Geiko) | entraînement | Tsuki | coup de poing direct |
| Keikoku | faute grave | Tsukuri | préparation |
| Kekomi | pénétrant | Tsuri-Komi | tirer en "pêchant" |
| Ki | énergie | Uchi | - frapper, coup indirect |
| Kiai | exprimer l'énergie | Ude | bras (ou coude) |
| Kihon | Principes | Uke | celui qui subit l'action |
| Kiken-Gachi | victoire par abandon | Ukemi | chute, brise chute |
| Kime | décision | Uki | flotter |
| Kiri | couper, fendre | Ura (uraken) | revers de poing |
| Ko | petit | Ushiro | arrière |
| Kojeki | attaque | Waki | aisselle |
| Koka | petit avantage | Waza | technique |
| Kote | poignet | Waza-Ari | presque Ippon |
| Kubi | cou | Yoko | latéral, sur le côté |
| Kumi | saisie | Yoshi | reprenez le combat! (après Sonomama) |
| Kumi-Kata | saisie du kimono | Yuko | moyen avantage |
| Kuzure | variante | Yubi | doigt |
| Kuzushi | déséquilibres | Yuri | glissé |
| K(w)ansetsu | luxation, clé | Za | Position agenouillée |



Fin