



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

A

Aïwan-Uke Blocage bas avec l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur
Age Lever, remonter,
Age-Tsuki Coup de poing en remontant
Ago-Oshi Repousser le menton
Aka Rouge
Aka no kachi "Rouge gagne".
Aïki Union de l'énergie
Aïkido Voie de l'harmonie avec l'énergie universelle (maître UESHIBA)
Aïkidoka Pratiquant d'Aïkido
Aïki-jitsu Art de la maîtrise de l'énergie
Antachi au sol et l'adversaire debout
Arashi Tempête
Ashi Pied, Jambe, déplacement,
Ashi-barai Fauchage des pieds
Ashi-Garami Torsion du coude par enroulement de jambe autour du bras
Ashi-Gatame-Jime Etranglement avec l'aide d'une jambe
Ashi-Guruma Enroulement autour de la jambe
Ashi-waza Technique de pied
Atama Tête
Atenai yoni "Avertissement sans pénalité"
Ate Visée (Point vitaux)
Ate-Waza Technique d'attaque des points vitaux,
Anza Position assise en tailleur
Atemi Coup frappé au moyen d'une partie du corps
Aya vêtement
Ayumi-ashi Marche normale

B

Barai, Harai Balayage
Basami Ciseau
Bo Bâton long
Bu Guerrier
Budo Voie de l'art martial
Budoka Pratiquant d'un art martial Japonais
Bu-jitsu Art du guerrier
Bunkaï Etude des techniques et applications d'un Kata.
Bushi Nom donné à toute personne de la classe des guerriers
Bushido Code d'honneur des Samuraïs
Butsukari Exercices d'entrée ou répétions

C

Chudan Niveau moyen (plexus solaire)
Chui En arbitrage pénalité moyenne (faute)
Chui "Attention".
Choku Direct
Chushin Centre, milieu

D

Dachi Position



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

Dan Degré dans la ceinture noire, grade supérieur

De Avancé

De-Ashi-Barai Balayage du pied avancé

Do Voie spirituelle

Do La voie, le caractère japonais pour "Do" est le même que le caractère chinois pour "Tao".

Dori saisie, prendre

Do-Jime Ciseau au corps

Dojo Salle d'entraînement (Do = voie, Jo = illumination)

Domo arigato gozaimashita "Merci beaucoup".

E

Ebi-Garami-Jime Etranglement par enroulement du cou

Emon vêtement

Empi Le coude

Eri Revers, col

Eri-seoi-nage Projection d'épaule à l'aide d'un revers

F

Fudo-dachi Position de combat, poids du corps réparti sur les deux jambes

Fudoshin c'est la relation de toutes les énergies, du corps et de l'esprit. "Shin" signifie Esprit et "Fudo" signifie extérieurement, stabilité, équilibre et force et intérieurement la concentration des énergies.

Fujubun "Plus de force".

Fukushin shugo Concertation de juges.

Fumi-Komi-Geri Coup de pied bas latéral avec le tranchant externe du pied

Fukushin Nom des deux arbitres latéraux

Fushen-Gashi Victoire par forfait

G

Ganmen-Tsuki Coup de poing fouetté du bras avant

Garami Enrouler, nouer

Gari Fauchage

Gatame ou Katame Contrôle

Gake Accrochage

Gaeshi ou kaeshi Torsion, renverser, envoi,

Gashira

Gedan Niveau bas

Gedan-Barai Blocage bas avec l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur

Geri ou keri Attaque de jambe

Gedan-Geri Coup de pied bas avec le tranchant interne du pied

Geiko Exercice d'entraînement

Gi Tenue (d'entraînement)

Go Cinq

Go Force

Go-No-Sen Attaquer immédiatement après l'attaque de l'adversaire

Godan Ceinture Noire 5° dan

Gokyo Progression d'enseignement

Goshi ou Koshi Hanche

Goshin Défense

Guruma Roue ou enroulement

Gyaku Contraire, inverse



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

Gyakun Technique paralysante

Gyaku-Juji-Jime Etranglement croisé facial

Gyaku-Tsuki ou **Zuki** Coup de poing du côté de la jambe arrière

H

Hai "oui".

Hachi Huit

Hachidan Ceinture Rouge, 8e Dan

Hadaka nu

Hadaka-Jime Etranglement à mains nues (arrière par l'avant bras)

Hagaeschi Réplique

Haishu Dos de la main

Haisoku Le dessus du pied.

Haito sabre de la main

Haito-Uchi Attaque circulaire du tranchant de la main

Hane Sauter, bondir,

Hane-Goshi Hanche percutée, sautée

Hane-Maki-Komi Hanche sautée en roulant.

Hanshi Grand Maître.

Hantei "jugement".

Hantei Décision.

Hantei kachi "victoire après jugement".

Hansoku-make Disqualification, -10 points (arbitrage)

Hajime Commencer, début du combat

Hakko 8e, lumière

Hakama Jupe-pantalon de la tenue traditionnelle Japonais

Hara ventre, centre vital

Hara-Gatame Clé au coude avec le ventre

Harai Balayage ou fauchage

Harai-Goshi Hanche fauchée

Harai-Tsuri-Komi-Ashi Balaya du pied en pêchant

Haishu Coup avec le dos de la main

Hata Drapeau

Heian "L'esprit pacifique"

Heisoku dessus du pied

Heito Coup avec la base du pouce

Hidari Gauche

Hidari-Jigo-Tai Position défensive à gauche

Hiji ou **higi** Coude

Hiji Coup de coude (haut,bas,bas, haut,circulaire, arrière, revers)

Hiji-Ate Le coude

Hiki Entrer

Hikite Action inverse du bras opposé à celui qui exécute une technique

Hiki-wake Match nul

Hikomi-gaeshi Renversement en tirant

Hineri En tordant

Hishigi luxation

Hiza Genou

Hizagashira-Ate Le genou

Hiza-Gatame Clé au coude avec le genou

Hiza-Geri Coup de genou de face ou en position décalée

Hiza-Guruma Enroulement autour du genou



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

Hon Fondamental

Hon-Gesa-Gatame Contrôle par le travers du corps(latéro-costal)

Huchi-Mata lancement intérieur de la cuisse

I

Iaï Dégainer le sabre

Iaï-do Art de tirer le sabre

Iaïto Sabre de métal, non coupant utilisé pour la pratique du Iaïto,

Ichi Un

Idori Technique assis

Igi Réclamation

Igi-Uchi (Empi) Attaque du coude

Ikomi Technique d'amenée au sol

Ineri Poignet

Ippon Un point, en compétition (=10 points), un pas, une attaque

Ippon-Seoi-Nage Projection par une épaule

Irimi Action d'entrer dans l'attaque

Irimi-Nage Projection en entrant

Ittsui Genou

J

Jime ou shime Etranglement, strangulation

Jigo-Tai Position défensive

Jo Bâton court

Jodan Niveau haut

Jodan-Age-Uke Blocage haut en remontant

Jogai Sortie de l'aire de combat

Joseki Place d'honneur du Dôjô

Jû Souplesse

Jû dix

Judan Ceinture Blanche et large, 10e Dan

Jûdô Voie de la souplesse

Juji En croix

Juji-Gatame Contrôle en croix

Juji-Uke Blocage en croix

Ju-Jitsu Art de la souplesse

Junbi-undo Exercices d'assouplissement

Jitsu, Jutsu Art ou technique

K

Kaiten-Nage Projection en tournant

Kaeshi ou gaeshi Torsion, renverser

Kaeshi-waza Technique de renversement

Kagami Miroir

Kakato, Kagato Talon

Kakato-Ate Le talon

Kakato-Geri Coup avec le talon

Kaï Ecole

Kakari-geiko Attaque de l'un, résistance de l'autre

Kama Faucille (arme de kobudo)

Kamae Garde ou posture



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

- Kami** Tête, au-dessus
Kami-Shiho-Gatame Contrôle arrière sternal (par les 4 points), par-dessus
Kamiza Côté du Dojo réservé enseignants et invités de haut niveau
Kan Bâtiment
Kani Langouste
Kani-Basami Renversement par ciseaux (pince de langouste)
Kani-Basani Projection par ciseaux de jambe sauté
Kano Jigoro Fondateur du Judo
Kansetsu, kwansetsu Luxations
Kake Exécution
Kakae-Jime Etranglement par écrasement
Kara Vide
Karate Main vide
Karategi Tenue de karate.
Karate-Do Voie de la main vide
Katame ou gatame Contrôle
Katame-waza Technique de contrôle
Kata Transmission des arts martiaux sous forme codifiées
Kata Epaule
Kata-Ha-Jime Etranglement arrière, (une main au revers, une à la nuque)
Kata-Juji-Jime Etranglement facial croisé
Kata-Gatame Contrôle par l'épaule et la tête
Kata-Guruma Enroulement autour des épaules
Kata-Oshi Pousser à l'épaule
Katate Une main
Katate-Age Lever la main pour frapper
Katate-Dori Prise d'une main
Katate-Jime Etranglement d'une seule main
Katana Sabre Japonnais que le Samouraï portait à la ceinture
Kawasu-gake Accrochage sur l'avant de la jambe
Keage Forme remontante, Fouetté
Ke-Age Coup de pied au bas ventre
Kekomi Forme pénétrante
Kesa Revers, travers
Kesa-gatame Contrôle par le travers
Keiko ou geiko Entraînement (exercice)
Keikogi Tenue d'entraînement
Keikoku Faute grave
Ken Nom générique désignant le sabre(ou l'épée)
Kendo La voie du sabre
Kendoka Personne experte en Kendo
Ken-Jutsu Entraînement au maniement du sabre
Kempo "Loi du poing"
Kensei Technique avec un Kiai silencieux, en méditation.
Kensen La pointe du sabre (synonyme de Kissaki)
Kenshi Escrimeur
Kento Têtes d'articulation des phalanges, deuxième et troisième métacarpiens de la main.
Ki Energie, force interne, concept japonais de l'énergie vitale, le pendant du Chi des arts chinois.
Kiba-Dachi Position du chevalier
Kime Détermination mentale, physique sans faille, décision, décisif
Kin-Geri Coup de pied donné à l'entrejambe avec le dessus du pied



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

Ki-o-tsuke "Attention".

Kiai Manifestation de l'énergie (ki) par le cri qui jaillit du corps, permettant d'accroître l'efficacité d'une technique.

Kihon Entraînement fondamental, dans le vide

Kihon-Waza Techniques fondamentales

Kiken "Renonciation"

Kiken-gachi Victoire par abandon

Kiri Couper ou fendre

Kiritsu "levez-vous!"

Kiri-Komi Coup de tranchant à la tête

Kiri-Oroshi Pourfendre avec le sabre

Kiri-Te L'action des mains

Kito-Ryu Ancienne école de ju-jutsu

Kizami Avant,

Ko Petit

Ko-bo-ichi Concept de rapport d'attaque-défense.

Ko-budo Arts martiaux traditionnels (Okinawa)

Kobushi Le poing

Kobushi-Ate Le poing

Kochiki-daoshi Variante de ko-uchi-gari

Kodokan Endroit où l'on étudie la voie, créé par Jigoro kano

Kodachi Le sabre court

Kohai Débutant

Kojeki Attaque,

Kokoro Esprit, cœur.

Kokoro-Gamae La garde du cœur, attitude mentale

Ko-Kutsu Position de combat, poids du corps sur la jambe arrière

Komi Tomber, tirer, dedans, contre

Koka Petit avantage

Korosu Littéralement, "Tuer"

Koshi Balle du pied,

Koshi Hanche

Koshi-Nage Projection par les hanches

Koshi-Guruma Enroulement sur la hanche

Koshi-Kantsetsu Clé de hanche

Ko-Soto-Gake Pt accrochage extérieur

Ko-Soto-Gari Pt fauchage extérieur

Ko-Uchi-Barai Projection mawashi-geri-gedan la face interne jambe avancé

Ko-Uchi-Gari Pt fauchage intérieur

Kote Poignet

Kote-Gaeshi Clé de poignet en flexion

Kote-Mawashi Clé de poignet en tournant

Kote-Hineri Clé de poignet en Tordant

Kokyu-Nage Projection dos à dos, Projection respiratoire (sans saisie)

Ku Neuf

Kudan Ceinture Rouge, 9e Dan

Kubi Cou,

Kubi-nage Projection par le cou

Kubi-Kantsetsu Clé de cou

Kuchiki-Daoshi "Abattre l'arbre mort" Renversement arrière avec les mains

Kung-Fu Art de combat Chinois

Kumi Saisie,



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

Kumi-kata Prise du judogi ou du Ju-Jitsugi,
Kumite Combat de karate-do
Kuzure Variante,
Kuzure-Gesa-Gatame Contrôle latéro-costal
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame Variante du Contrôle arrière sternal
Kuzure-makura-gesa-gatame Variante du contrôle en oreiller par le travers
Kuzure-tate-shiho-gatame Variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement
Kuzure-yoko-shiho-gatame Variante du contrôle des 4 points par le côté
Kuzushi Déséquilibre
Kwansetsu Luxation,
Kyo Groupe, principe
Kyû Degrés avant les Dan (du 6° au 1° Kyu)
Kyudo Voie du tir à l'arc
Kyusho wazai Techniques de points de pression. **Kote** Poignet
Kote-Gaeshi Clé de poignet en flexion
Kote-Mawashi Clé de poignet en tournant
Kote-Hineri Clé de poignet en Tordant
Kokyu-Nage Projection dos à dos, Projection respiratoire (sans saisie)
Ku Neuf
Kudan Ceinture Rouge, 9e Dan
Kubi Cou,
Kubi-nage Projection par le cou
Kubi-Kantsetsu Clé de cou
Kuchiki-Daoshi "Abattre l'arbre mort" Renversement arrière avec les mains
Kung-Fu Art de combat Chinois
Kumi Saisie,
Kumi-kata Prise du judogi ou du Ju-Jitsugi,
Kumite Combat de karate-do
Kuzure Variante,
Kuzure-Gesa-Gatame Contrôle latéro-costal
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame Variante du Contrôle arrière sternal
Kuzure-makura-gesa-gatame Variante du contrôle en oreiller par le travers
Kuzure-tate-shiho-gatame Variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement
Kuzure-yoko-shiho-gatame Variante du contrôle des 4 points par le côté
Kuzushi Déséquilibre
Kwansetsu Luxation,
Kyo Groupe, principe
Kyû Degrés avant les Dan (du 6° au 1° Kyu)
Kyudo Voie du tir à l'arc
Kyusho wazai Techniques de points de pression.

M

Mâ notion d'espace temps, c'est souvent la distance entre le pratiquant et son objectif de frappe.
Ma-ai Distance ou timing par rapport à un adversaire.
Maai ga toh "Pas à la bonne distance".
Ma ou Mae Avant, devant, de face,
Mae-Atama Coup avec la tête de face
Mae-Geri Coup de pied de face
Mae-Geri-Keage Coup de pied de face en fouettant
Mae-Geri-Keikomi Coup de pied de face pénétrant
Mae-Hiza Coup de genou au bas ventre



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

- Mae-Ukemi** Chute avant
Maitta J'abandonne!
Maite-Uchi (Haishu-Uchi) Attaque circulaire du dessus de la main (main ouverte)
Maite-Tsuki Coup de poing rebondissant
Make Défaite
Maki Enrouler
Makikomi Enroulement à l'intérieur
Makiwara Poteau de frappe de bois planté dans le sol dans lequel le pratiquant frappe en Tsuki. Souvent le haut du poteau est recouvert de paille serrée. Ceci permet de durcir les Kentos et de développer le Kime.
Makura-Gesa-Gatame Contrôle par le travers en oreiller
Makoto Sentiment d'absolue sincérité et totale franchise, qui demande un esprit pur et non-troublé.
Manabu Apprendre en imitant
Mata Intérieur de la cuisse
Matte Arrêt momentané du combat, "attendre"
Matsuba Aiguilles de pin
Mawari Rotation
Mawashi Circulaire, en tournant
Mawashi-Geri Coup de pied circulaire
Mawashi-Tsuki Coup de poing circulaire avec le dos de la main
Mayou Etat de perplexité, nuit à la juste appréciation de la situation
Men La tête, la face
Metsuke L'endroit où se fixe le regard
Mi Corps,
Mienai "Je n'ai rien vu", dit par un juge
Mine Le dos de la lame
Migi Droit, droite (hidari =gauche)
Migi-Shizen-Tai A droite
Migi-Jigo-Tai Position défensive à droite
Mikazuki Croisant
Mikazuki-Geri Coup de pied circulaire tendu de la plante du pied
Mune Poitrine
Mune-Gatame Clé au coude avec le buste
Mune-Oshi Pousser à la poitrine
Mochi Prendre avec les deux mains,
Mokuso Méditation assise Zen
Momo, Mata Cuisse
Mondo Discussion
Morote A deux mains
Morote-Gari Fauchage 2 jambes à deux mains
Morote-Jime Etranglement à deux mains
Morote-Seoi-Nage Projection d'épaule à deux mains
Morote-Teisho Blocage avec les deux mains
Moto no ichi "Position de départ".
Moto-Dachi Partenaire qui dirige l'exercice
Mumobi "avertissement pour geste dangereux"

N

- Nage** Projeter
Nage-Waza Projection
Naginata Bâton long à lame



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

Nami-Gaeshi Retrait du pied et de la jambe vers le haut, en protection
Nami-Juji-Jime Etranglement facial croisé (main en pronation)
Naname Circulaire, en biais ou en oblique
Naname-Uchi Fendre en biais
Naname-Tsuki (mawashi-tsuki) Coup de poing circulaire
Ne Couché
Ne-waza Technique au sol
Nekoashi Position du chat
Ni Deux
Nidan Ceinture noire 2ème Dan
Ninja Résistant, guerrier des montagnes
Nin-Jutsu Ensemble des techniques de résistance et de guérilla
Nihon 2, parallèle,
Nodo Gorge
Nuki Poussée
Nukite Pique de la main,
Nuki-Kake Blocage du sabre
Nuki-Waza Esquive de l'attaque adverse dans même temps d'une riposte
Nunchaku Fléau à céréales (arme de kobudo)

O

O Grand
Obi Ceinture,
Obi-Tori Prise de la ceinture
Odoroku Surprise, comportement jetant le trouble dans l'esprit de l'adversaire
O-Goshi Gde bascule de hanche
O-Guruma Gd enroulement
Oi-Tsuki Coup de poing direct du côté de la jambe avancée
Omote Face, positif; Technique qui domine d'emblé l'adversaire
O-Mawashi-Barai Grand balayage circulaire sur la jambe avancé
Onegai shimasu "Je vous invite à vous entraîner avec moi".
Okumi Ensemble
Okuri Les deux
Okuri-Ashi déplacement pieds (ramener pied arrière ss dépasser l'autre)
Okuri-Ashi-Barai Balayage des deux jambes
Okuri-Eri-Jime Etranglement arrière par les 2 revers
Oroshi En marteau
Osaе Immobilisation ou contrôle, maintien, prise,
Osaе-komi Immobiliser contre soi, immobilisation
Osaе-komi-Waza Technique d'immobilisation
Osoreru Crainte de l'adversaire (Mayou, Odoroku, Osoreru, Utagau)
O-Soto-Gari Gd fauchage extérieur
O-Soto-Otoshi Grand renversement extérieur
O-Uchi-Gari Gd fauchage intérieur
Otoshi Tomber, (barrage),

R

Randori Exercice libre
Rei Respect
Rei Le salut et "saluez!"
Reigi Etiquette



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

Renshi Instructeur de 6° Dan
Renshu Pratique
Rensoku-Waza Techniques enchaînées; Technique d'entraînement
Ritsurei Salut debout, "saluez dans la position où vous vous trouvez"
Ronin Samuraïs sans emploi
Roku Six
Rokudan Ceinture Blanche et rouge 6ème Dan
Ryogan-Tsuki Pique aux deux yeux
Ryo-Eri-Dori Saisie des deux revers
Ryo-Igi-Dori Saisie des deux coudes
Ryo-Kata-Dori Saisie des deux épaules
Ryo-Kata-Oshi Poussée des deux épaules
Ryo-Sode-Dori Saisie des deux manches
Ryote Double
Ryote-Dori Saisie des deux poignets
Ryu Ecole, style, méthode

S

Sabaki Déplacement
San Trois
San Madame, Monsieur
Sandan Ceinture Noire 3ème Dan
Sasae Bloquer, maintenir
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi Blocage du pied en soulevant et en tirant, en pêchant
Sasae-Tsuri-Komi-Goshi ?
Saï Trident (arme de kobudo),
Samouraï ou Samuraï Guerrier de l'époque féodale
Sankaku Triangle
Sankaku-Jime Etrangl,(cou et un bras)par les 2 jambes
Seiken Le Poing.
Sempai un étudiant senior.
Sen Prendre l'initiative de l'attaque
Sensei Professeur ou maître (né avant, plus ancien),
Sen-No-Sen Anticiper l'action de l'adversaire
Sei-Retsu "Alignez-vous"
Seiza "Placez-vous en Zazen !" position agenouillé, les fesses sur les talons
Seoi Epaule
Seoi-Kantsetsu Clé d'épaule
Sekitô-Ate La plante du pied
Sempai Ancien, supérieur en ancienneté parmi les élèves d'un Dojo.un étudiant senior.
Shi / yon Quatre
Shidoïn assistant instructeur.
Shihan Maître, fondateur, Professeur des professeurs.
Shiai Compétition, un match, une lutte
Shiai-Geiko Compétition. Combat arbitré
Shiai-Jo Aire de combat
Shiburi Succession de frappes dans le vide (Kendo)
Shichi / nana Sept
Shichidan Ceinture blanche et rouge 7ème Dan
Shido Faute légère
Shikko Marche à genou,
Shime ou Jime Etranglement, Strangulation



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

Shime-Waza Techniques d'étranglements
Shimoza Côté du Dojo réservé aux élèves
Shimozeki Côté inférieur du dôjô
Shin-Tai Déplacement
Shinai Sabre d'entraînement en bambou fendu,(Kendo)
Shinkokyu Exercice de respiration
Shito Pointe des doigts
Shinto Religion traditionnelle du Japon
Shisei Attitude, posture
Shio Quatre directions
Shio-Nage Projection dans les quatres coins
Shiro Blanc.
Shito Coup avec la pointe des doigts
Shizen-Tai Position debout naturelle
Sho Premier
Shodan Débutant ceinture noire 1er Dan
Shomen Frappe au milieu de la tête
Shomen-Uchi Attaque de haut en bas
Shumatsu-undo Exercice de retour au calme
Shuto Coup avec le tranchant de la main ou en fourche
Shuto-Uke Blocage avec le tranchant de la main
Sode Manche
Sode-Guruma-Jime Etranglement arrière par enroulement du revers
Sode-Tori Prise de manche
Sogo-gachi Victoire par combinaison
Soke Maître fondateur
Sokumen De biais,
Sokuto Sabre externe du pied
Sore-made Fin de l'exercice en cours, fin du combat
Sono-mama Ne bougez plus! (en Ne-waza)
Sotai-Renshyu Etude technique d'apprendre ou de perfectionner une technique
Soto Extérieur
Soto-Maki-Komi Enroulement extérieur
Soto-Ude-Uke Blocage avec l'avant de l'extérieur vers l'intérieur
Sukui En cuiller
Sukui-Nage Projection en "cuillère"
Suri-Age Coup au visage
Suri-Ashi Marche en glissant
Suriage-Waza Technique de contrôle de la technique du partenaire
Sutemi Action faite "en Sacrifice", (n'a pas le sens "d'attaque suicide")
Sutemi-waza Technique de mouvement en sacrifice
Sumi Coin, angle
Sumi-Gaeshi Renversement dans l'angle
Sumi-otoshi Chute dans l'angle
Sumo Lutte traditionnelle Japonaise
Suwari Assis, au sol

T

Tachi Debout
Tachi Victoire
Tachi-waza Technique debout
Tai Corps



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

Taichi Position debout
Taichi-Ai Techniques debout
Tai-Chi-Chuan Gymnastique Chinoise, ralenti des séquences imaginaires de combat
Tagatane Tranchant de la main
Tai-Otoshi Renversement du corps (barrage)
Tai-jutsu Exercices à mains nues
Tai-Sabaki Mouvement tournant du corps (en deux temps)
Tanden Abdomen
Tandoku-Renshyu Entraînement seul, obtenir la coordination des MVT
Tani Vallée
Tani-Otoshi "Chute dans la vallée" Renversement arrière (barrage)
Tanto Poignard
Tatami Surface d'entraînement, tapis, natte,
Tate-Shiho-Gatame Contrôle à cheval par les 4 points
Tawara-Gaeshi Techniques de contre utilisée face à Morote-Gari
Te Main
Tegatana-Ate Le tranchant de la main
Te-Guruma Enroulement par les mains
Teisho Blocage de la paume de la main
Teisho-Tsuki Attaque directe de la paume de la main
Te-Gaeshi Renversement avec la main
Te-Otoshi Chute par la main en barrant
Tenkan Rotation pour détourner la force,
Tenshi-Nage Projection ciel terre
Teisho Paume de la main
Teisoku Plante du pied
Tekubi Poignet
Te-Kubi-Osae Clé par hyperflexion du poignet
Tobi-Geri Coup de pied sauté
Toketa Sortie d'immobilisation
Tokui-waza Technique favorite
Tomoe Cercle
Tomoe-Nage Projection en cercle
Tonfa Support de meule (arme de Kobudo),
Tori Celui qui agi ou qui fait chuter
Tsugi Succession, l'un après l'autre
Tsugi-Ashi Déplacement sans joindre les pieds
Tsukake Coup de poing direct
Tsuki ou zuki Coup de poing
Tsuki-Age Coup de poing en remontant (de bas en haut)
Tsuki- Dashi Transpercer avec la main
Tsukomi Pousser
Tsuki-Kake Coup de poing à l'estomac
Tsuki-Komi Coup de pointe à l'estomac
Tsukuri Préparation
Tsuri Soulever, pêcher
Tsuri-Komi-Goshi Projection de hanche en tirant et en soulevant, pêchée
Tettsui Coup de poing en marteau

U

Uchi Intérieur, frapper, coup indirect
Uchi-Ude-Uke Blocage avec l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

Uchi-Mata Fauchage intérieur
Uchi-Komi Attaques répétées, éducation du style, de l'automatisme et de la vitesse
Uchi-Maki-Komi Ko-Uchi ou O-Uchi-Gari en forme Maki-Komi
Uchi-mata Fauchage par l'intérieur de la cuisse
Uchi-Oroshi (Tetsui) Coup de poing en marteau du haut vers le bas
Ude Bras ou coude
Ude-Gatame Clé du coude avec le bras Luxation en hyperextension
Ude-Garami Hyperextension coude enroulement un bras autour bras d'Uke
Ude-Kime-Nage Projection par hyperextension du coude
Ude-Nobashi Etirement du bras
Ude-Osae Immobilisation du bras
Ude-Ishigi-Ashi-Garami Clé de coude avec contrôle jambe fléchie
Ude-Ishigi-Hiza-Gatame Clé de coude contrôle genou (luxation du bras par le genou)
Ude-Ishigi-Ude-Gatame Clé de coude en extension
Ude-Ishigi-Waki-Gatame Clé de coude avec contrôle de l'aisselle
Ude-Ishigi-Hara-Gatame Clé de coude avec contrôle du ventre
Ude-Ishigi-Ude-Garami Clé de coude en flexion
Ude-Ishigi-Juji-Gatame Clé de coude avec contrôle en croix (luxation en croix)
Ude-Ishigi-Momo-Gatame Clé de coude avec contrôle de la cuisse
Uke Celui qui subit ou chute
Ukemi Brise chute
Uki Projection flottante, faire flotter
Uki-goshi Hanche flottée. Projection flottante de la hanche,
Uki-Otoshi Renversement flottant
Uki-waza Technique flottante
Ura En revers, retourné, dos
Uraken coup de revers de poing
Ura-Nage Projection en arrière
Ura-Mawashi-Barai Balayage circulaire à revers
Ura-Mawashi-Geri coup du talon circulaire en revers
Ura-Uchi ou Ura-Ken Coup de poing en revers
Ushiro Arrière, par l'arrière
Ushiro-Atama Coup de tête vers l'arrière
Ushiro-Dori Prise aux épaules par derrière
Ushiro-Geri-Keage Coup de pied arrière en fouettant
Ushiro-Geri-Keikomi Coup de pied arrière en pénétrant
Ushiro-Ura-Mawashi-Barai Balayage arrière circulaire sur la jambe avancée
Ushiro-Ura-Mawashi-Geri Coup de pied arrière circulaire en revers
Ushiro-Ukemi Chute arrière
Utagau Le doute, perturbe la lucidité du jugement....
Utsuri En déplaçant
Utsuri-Goshi Contre de hanche avant

W

Waki Aisselle
Waki-Gatame Contrôle par l'aisselle, Clé de coude avec aisselle
Waki-Otoshi Renversement arrière par l'aisselle
Wakizashi Sabre court
Waza Technique ou travail
Waza-ari Presque la victoire
Waza-ari-awasete-ippou Deux waza-ari font Ippou



LEXIQUE JAPONAIS - FRANÇAIS

Y

Yame "arrêtez!" "revenez en position d'attente."

Yasumi " repos !"

Yaku-soku-Geiko Etude en déplacement pour l'application des techniques

Yoi "Soyez prêts !"

Yoko De côté ou latéral

Yoko-Gake Accrochage de côté

Yoko-Geri-Keage Coup de pied latéral fouetté

Yoko-Geri-Keikomi Coup de pied latéral pénétrant

Yoko-Guruma Enroulement de côté par l'extérieur

Yoko-Otoshi Renversement latéral

Yoko-Uchi Coup de poing de côté

Yoko-Ukemi Chute latérale

Yoko-Shiho-Gatame Contrôle latéro-sternal

Yoko-Sutemi Le côté au sol

Yoko-Sutemi-Waza Sutémis sur le côté

Yoko-Tomoe-Nage Projection en cercle latéral

Yoko-Tsuki Coup de pointe de côté

Yoko-Wakare projection vers l'avant

Yon Quatre

Yodan Ceinture Noire 4ème Dan

Yoshi Reprenez le combat! (après sono-mama)

Yoshin-ryu Ancienne école de ju-jutsu

Yudansha Praticant portant la ceinture noire,

Yuki-Chigae Clé en manivelle ou en Z

Yuko Avantage moyen

Yubi-Kansetsu Clé de doigts

Yubi-Saki-Ate L'extrémité des doigts

Yuri Glissé

Yusei-gashi Victoire par supériorité

Z

Za Position agenouillée,

Zanshin Esprit de vigilance doit exister avant, pendant après la frappe

Zarei Salut à genoux

Zeme Attaque

Zen Méditation d'origine chinoise, du bouddhisme.

Zuki ou tsuki Coup de poing