

LEXIQUE

A

- Ashi** : pied, jambe
- Ashi-Gatame** : Luxation par la jambe
- Ashi-barai** : fauchage des pieds
- Ashi-Gatame** : clef en hyperextension à l'aide des jambes
- Ashi-Garami** : clef en torsion à l'aide des jambes
- Ashi-guruma** : enroulement sur la jambe
- Ashi-waza** : technique de jambe
- Atama** : coup avec la tête
- Atemi** : coups
- Ayumi** : marche
- Ayumi-Ashi** : marche normale

B

- Barai** : balayer

D

- Dan** : niveau, degré, grade
- De** : sortir, avancé
- De-Ashi-Barai** : balayage du pied avancé
- Do** : voie, chemin
- Dojo** : lieu où l'on étudie la voie
- Dori** : prendre , saisir

E

- Eri** : revers
- Eri-Jime** : étranglement par le revers
- Eri-seoi-nage** : projection d'épaule avec saisie au revers

G

- Gaeshi** : contre-attaque (renversement)
- Gake** : accrochage
- Garami** : maintenir, entouré
- Gari** : fauchage
- Gatame** : contrôler
- Gedan-Geri** : coup de pied bas
- Geiko** : exercice, entraînement
- GO** : force
- Go-No-Sen** : Initiative sur l'action
- Gokyo** : cinq groupe
- Goshi** : hanche
- Goshin-Jitsu** : Technique auto-défense moderne
- Guruma** : roue, enroulement
- Gyaku** : contraire, à l'envers
- Gyaku-Juji-Jime** :étranglement croisé, paumes vers le haut

H

Hadaka : nu

Hadaka-Jime : étranglement à main nue

Hane : bondir

Hane-Goshi : hanche sautée

Hane-Goshi-Makikomi : hanche sautée avec blocage de la saisie

Hane-Makikomi : hanche sautée enroulée

Hara : ventre

Hara-Gatame : luxation contre le ventre

Harai : balayer

Harai-Goshi : hanche balayée

Harai-Tsurikomi-Ashi : balayage du pied en pêchant

Hidari : gauche

Hidari-Gaeshi : renversement en tirant

Hidari Jigotai : position défensive à gauche

Hidari Shizentai : position naturelle gauche

Hiji : coup de coude

Hikomi : action de traîner au sol

Hikomi-Gaeshi : reversement en tirant

Hiza : genou

Hiza-Gatame : contrôle par le genou

Hiza-guruma : Roue autour du genou

Hon : fondamental

Hon-Gesa-Gatame : contrôle fondamental par le revers

I

Ikomi : Technique d'amenée au sol

Ippon : point

Ippon-Seoi-Nage : projection par dessus l'épaule

J

Jigotai (ou Jigohontai): posture défensive de base

Jime : strangulation

Jitsu : technique

Ju : souplesse

Ju-jutsu (Jiu-jutsu, Ju-jitsu) : techniques de défense, ancêtre du Judo

Judogi : Tenue de judoka

Juji-Gatame : contrôle en croix

Joséki : Lieu privilégié du dojo, constitué généralement d'une photo du maître-fondateur du judo, **Jigoro Kano**

K

Kaeshi : contre-attaque (renversement)

Kaeshi-Waza : technique de renversement (nage et ne waza)

Kake : exécution

Kami : au dessus

Kami-Shiho-Gatame : contrôle des 4 coins par dessus

Kamisa : Place des invités de marques sur le tatami

Kansetsu : luxation, articulation

Kansetsu-waza : technique de luxation (clés)

Kata : épaule, forme

Kata-Gatame : contrôle par l'épaule

Kata Guruma : roue autour des épaules

Kata-Ha-Jime : étranglement en contrôlant un côté

Kata-Juji-Jime : étranglement en croix, mains opposées

Kakato-Geri : coup de pied avec le talon

Katame (ou Gatame) contrôle maintien

Katame-waza : technique de maintien

Katate-jime : étranglement avec la main

Keage : fouetté

Kekomi : défonçant

Ken-ken : appuyer un mouvement en insistant

Kesa : revers, en travers

Kesa-Gatame : contrôle par le travers

Ki : force interne

Kime : décisif

Ko : petit

Ko-Soto-Gake : petit accrochage extérieur

Ko-Soto-Gari : petit fauchage extérieur

Ko-Tsuri-Goshi : petite projection de hanche en soulevant

Ko-Uchi-Barai : petit balayage intérieur

Ko-Uchi-Gari : petit balayage intérieur

Ko-Uchi-Gake : petit crochetage intérieur

Koshi (ou Goshi): Hanche

Koshi-Guruma : roue autour des hanches

Kote-Geashi : torsion de poignet vers l'extérieur

Kote-Mawashi : torsion de poignet circulaire vers l'intérieur

Kote-Ineri : torsion de poignet vers l'intérieur

Kuatsu : technique de réanimation

Kubi : cou

Kubi-Nage : projection par le cou

Kuchiki-daoshi : renversement par saisie d'une jambe

Kumi-Kata : prise, saisie du judogi

Kuzure : variante

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame : variante du contrôle des 4 points par dessus

Kuzure-Kesa-Gatame : variante du contrôle par le travers

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-YokoShiho-Gatame : variante du contrôle des 4 points par le côté

Kuzushi : déséquilibre

Kyo : groupe, principe

Kyu : classe, degré inférieur au dan

M

Ma-Sutemi-Waza : sacrifice en arrière

Mae : face

Mae-Geri : coup de pied de face

Mae-Geri-Keage : coup de pied de face fouetté

Mae-Geri-Kekomi : coup de pied de face défonçant

Mae-Ukemi : chute avant

Maki : enrouler

Makikomi : enroulement à l'intérieur

Makura-Gesa-Gatame : contrôle en oreiller par le travers

Mata : intérieur de la cuisse

Mawashi-Geri : coup de pied circulaire

Migi : droit

Migi Jigotai : position défensive à droite

Migi Shizentai : position naturelle droite

Mikazuki-Geri : coup de pied en croisant

Morote : à deux mains

Morote-Gari : fauchage des jambes par les deux mains

Morote-Jime : étranglement avec deux mains

Morote-Seoi-Nage : projection d'épaule par les deux mains

Mune : poitrine

Mune-Gatame : Contrôle par la poitrine

N

Nage : projeter

Nage-komi : exercice d'entrée avec répétitions et projection

Nage-Waza : technique de projection

Nami-Juji-Jime : étranglement croisé

Naname-Tsuki : coup de poing circulaire

Ne : couché

Ne-Waza : technique au sol

O

O : grand

Obi : ceinture

O-Goshi : grande projection de hanche

O-Guruma : grand enroulement

Okuri : les deux

Okuri-ashi-barai : balayage des deux jambes

Obi : ceinture

Okuri : les deux

Okuri-Eri-Jime : étranglement par le revers

Okuri-komi-Uchi-Mata : fauchage à l'intérieur de la cuisse à droite

Osae : immobiliser
Osea-Komi : immobiliser contre soi
Osea-Komi-Waza : technique d'immobilisation
O-Soto-Gari : grand fauchage extérieur
O-Soto-Guruma : grand roue extérieure
O-Soto-Otoshi : grand projection extérieure
O-Soto-Makikomi : grand enroulement extérieur
Otoshi : tomber, renversement

O-Tsubushi : grand écrasement
O-tsuru-goshi : grande projection de hanche en soulevant
O-Uchi-Gari : grand fauchage intérieur

R

Randori : exercice libre
Rei : salut
Renshu : pratique
Renzoku-Waza : technique d'enchaînement
Ritsurei : salut, debout
Ryu : méthode, école

S

Sabaki : esquiver, tourner
Sankaku-Jime : étranglement en triangle
Sasae : maintenir
Sasae-Tsurikomi-Ashi : blocage du pied en pêchant
Sempai : élève gradé (ancien)
Sen : initiative
Sen-No-Sen : initiative sur initiative
Sensei : professeur
Seoi : dos
Seoi-Nage : projection par-dessus le dos
Seoi-Otoshi : renversement par dessus l'épaule
Shiai : compétition
Shihan : maître-fondateur
Shiho : quatre côtés
Shime : étrangler
Shime-Waza : technique d'étranglement
Shintai : évolution
Shisei : posture
Shito : coup de la pointe des doigts
Shizentai (Shizen-Hontai) : posture naturelle
Shumatsu-Undo : exercices de retour au calme
Shuto : coup de poing direct
Sode : manche
Sode-Guruma : enroulement de la manche
Sode-Guruma-Jime : étranglement par enroulement du revers
Sode-Tsurikomi-Goshi : hanche pêchée en soulevant au coude

Sotai-Renshyu : entraînement souple

Soto : extérieur

Soto-Makikomi : enroulement extérieur

Sukui : mouvement en cuiller

Sukui-Nage : projection en cuiller

Sumi : coin, angle

Sumi-Gaeshi : renversement dans l'angle

Sumi-Otoshi : renversement dans l'angle

Sutemi-Waza : projection en sacrifice

T

Tachi : debout

Tachi-waza : technique debout

Tai : corps

Tai-Otoshi : renversement du corps

Tai-Sabaki : déplacement du corps

Takenouchi-Ryu : ancienne école de ju-jutsu

Tanden : abdomen

Tandoku-Renshu : entraînement en solitaire

Tani : vallée

Tani-Otoshi : chute dans la vallée

Tatami : natte de paille pressées

Tate-Shiho-Gatame : contrôle des 4 points longitudinalement

Te : main

Te-Guruma : enroulement par les mains

Teicho : coup avec la paume de la main

Tenjinshinyo-Ryu : ancienne école de ju-jutsu

Tokui-Waza : technique favorite (le spécial)

Tomoe : ligne courbe

Tomoe-Nage : projection en cercle

Tori : celui qui fait l'action

Tsugi : l'un après l'autre

Tsugi-ashi : marche en succession

Tsuki-Age : coup de poing en remontant

Tsukkake : coup de poing direct

Tsukomi : pousser

Tsukomi-Jime : étranglement en poussant avec une main

Tsukuri : construire, action préparatoire

Tsuri : pêcher, lever

Tsuri-Goshi : hanche pêchée

Tsuri-Komi : amener en levant

Tsuri-Komi-Goshi : projection de hanche en soulevant

U

Uchi : intérieur

Uchikomi : exercices d'entrée (répétitions)

Uchi-Makikomi : enroulement intérieur

Uchi-Mata : fauchage par l'intérieur de la cuisse

Uchi-Oroshi : coup de poing en marteau du haut vers le bas

Ude : bras

Ude-Garami : luxation sur bras fléchi

Ude-Gatame : contrôle avec le bras

Uke : celui qui subit

Ukemi : brise-chute

Uki : flotter

Uki-Goshi : hanche flottée

Uki-Otoshi : lancement flottant

Uki-Waza : technique flottante

Ura : opposé, arrière

Ura-Mawashi-Geri : coup de pied circulaire arrière

Ura-Nage : projection en lançant en arrière

Ura-Uchi : coup de poing en revers

Ushiro : derrière

Ushiro-Geri : coup de pied sur l'arrière

Ushiro-Geri-Kekomi : coup de pied sur l'arrière défonçant

Ushiro-Geri-Keage : coup de pied sur l'arrière percutant

Ushiro-Gesa-Gatame : contrôle arrière par le travers

Ushiro-Goshi : projection de hanche par l'arrière

Ushiro-Ukemi : chute arrière

Utsuri : déplacer

Utsuri-Goshi : projection de hanche en contre

W

Waki-Gatame : contrôle par l'aisselle

Waki-Otoshi : renversement par l'aisselle

Waza : technique

Waza-ari : demi-point

Y

Yakusoku-Geiko : entraînement libre sans résister

Yoko : côté

Yoko-Gake : accrochage de côté

Yoko-Geri : coup de pied de côté

Yoko-Geri-Kekomi : coup de pied de côté défonçant

Yoko-Guruma : Roue de côté

Yoko-Otoshi : renversement de côté

Yoko-Shiho-Gatame : contrôle des 4 points par le côté

Yoko-Sutemi Waza : sacrifice de côté

Yoko Ukemi : chute latérale

Yoko-Wakare : séparation de côté
Yoshin-Ryu : ancienne école de ju-jutsu

Z

Zanshi : esprit alerte
Zarei : salut à genoux