

LEXIQUE JAPONAIS

A

Age : en remontant

Age uke : blocage en remontant

Age tsuki : coup de poing en remontant

Ago : menton

Aïkido: Aï = harmonie, Ki = énergie, do = la voie

Akushu : poignée de main

Anza/Agura : position de l'étranger (assis les jambes croisées, position du lotus)

Arigato gozaimashita : merci beaucoup

Ashi (ou Hachi) : jambe

Ashi barai : balayage de la jambe

Ashi waza : techniques de jambes

Atemi : frappe

Ate waza : techniques de frappe

B

Barai (harai) : balayage (lorsque le poids n'est pas encore sur la jambe qu'on balaye(avant))

Bassai : forteresse ; nom de kata

Bo (Kon) : bâton (rokushakubu = 6 shaku= 6 x 30.3cm)

Bogu : équipement de protection

Bokken (Bokuto) : sabre de bois

Budo : arts martiaux, (bu = combat, do = la voie)

Bushido : la voie du guerrier

C

Chudan : niveau moyen (abdomen, poitrine)

Chui : pénalité (arbitrage koshiki)

D

Dachi : position (des pieds ou des jambes), se tenir debout

Dan : degré, grade (ex.: de ceinture noire)

De : Particule de la langue qui indique la location de l'action

De ashi barai : balayage de la jambe

Do : le chemin, la voie

Dojo : endroit où l'on pratique la voie, école (do = la voie, jo = endroit)

Dojo Kun : règles du dojo

E

Empi (Enpi) : «coude saillant», coup de coude

Empi uchi : frappe du coude

Eri : col

G

Gaeshi : contre-attaque

Gake : accrochage, (lorsque le poids est complètement sur la jambe qu'on accroche ou fauche)

Garami : clé (torsion), nouer, maintenir

Gari : fauchage, (lorsque le poids est en cours de transfert vers la jambe qu'on fauche)

Gatame (ou katame) : contrôle, immobilisation, maîtrise, contre l'articulation

Gedan : niveau bas (jambes)

Genko : main fermée, poing serré, (seiken)

Geri (ou keri) : coup de pied (avec un préfixe, sinon keri)

Gi : uniforme, tenue d'entraînement

Godan : ceinture noire 5e dan

Go kyo no waza : cinq étapes de techniques Kodokan

Gokyu : 5e degré

Go no sen : Technique après l'attaque de son adversaire

Goshi : hanche ou taille

Guruma : roue, enrrouler

Gyaku : renversé, inverse, sens contraire

Gyaku ken : poing inversé, dans le sens contraire

Gyaku uchi : attaque inversée, frappe inversée, dans le sens contraire

Gyaku waza : technique de clé de bras

Gyaku jiji jime : étranglement croisé facial, paume vers le haut

H

Hachidan : ceinture noire 8e dan

Hadaka : Nu

Hadaka jime : étranglement à mains nues (arrière par l'avant bras)

Haishu (Shuko) : dos de la main, revers de la main ouverte

Haito : tranchant de la main (côté du pouce)

Haito uchi : attaque circulaire du tranchant de la main (côté du pouce)

Hajime : début du combat, « commencez! », « allez-y! »

Haku (shiro) : blanc

Handa ken : jointures des 4 doigts

Hansoku : faute grave, disqualification

Happiken : nom de kata, « pour utiliser le coude comme un singe dans huit directions »

Hara : centre du corps, source d'énergie, 3 centimètre en dessous du nombril

Hasso kamae : garde polyvalente



Heiko dachi : posture d'attente, pieds parallèles largeur de hanche



Heisoku dachi : posture d'attente, pieds joints et parallèles

Hidari : gauche

Hiji : Coude, bras (Plus ancienne version, aujourd'hui empi ou enpi)

Hineri : rotation, torsion, en tordant

Hineri geri : coup de pied donné avec rotation du corps dans la même direction

Hineri hanmi : rotation du tronc

Hineri zuki : coup de poing donné avec rotation du corps dans la même direction

Hirate : intérieur de la main, paume de la main

Hirate uchi : frappe donnée avec la paume de la main

Hishigi : luxation, casser une articulation

Hiza : genou

Hiza gatame : clé au coude avec le genou

Hiza geri : coup de genou

Hoko : déplacement

I

Ikkyu : 1re classe

Ippon : un point (arbitrage)

Ippon ken : jointure de l'index

Ippon shobu : un point de match

Ippon seoi nage : projection par une épaule

J

Jigo : défensive

Jigo hontai : position défensive de base

Jikan : le temps, décompte du temps (arbitrage)

Jime : -voir Shime-

Jodan : niveau haut (visage)

Jogai : à l'extérieur de la zone de combat, en dehors des limites

Judan : ceinture noire 10e dan

Judo : voie de la souplesse

Juji : en croix

Juji gatamé : clé de bras en croix

Juji uke : blocage avec les bras en croix

Junidan : ceinture noire 12e dan

K

Kaeshi waza : techniques de contre

Kaerimasu: Retour à la maison

Kagi : crocheté, circulaire sur le côté

Kagi zuki : coup de poing crocheté

Kagi geri : coup de pied crocheté

Kaiten : tourner, rouler

Kaiten geri : coup de pied en tournant

Kakato : talon

Kakato geri : coup de pied avec le talon

Kama : faucille utilisée comme une arme

Kamae : position en garde

Kamae kata : position de combat

Kamaete : prêt, « préparez-vous pour commencer »

Kami : tête, au-dessus

Kamidana: Place d'honneur, étagère spirituelle avec temple

Kami shiho gatame : contrôle arrière sternal par le dessus (par les 4 points)

Kansetsu : articulation (coude, genou)

Kansetsu waza : techniques de luxation, clés articulaires

Kara : vide

Karate : techniques de combat à mains nues

Karatado : voie de la main vide

Karategi : uniforme de karaté

Karateka : pratiquant du karaté

Kari waza : techniques de fauchage

Kata : épaule ; combat imaginaire contre plusieurs adversaires pratiqué seul, forme

Kata ashi : 1 jambe

Kata ashi tori : projeter en tenant une jambe

Kata gatame : contrôle par l'épaule et la tête

Kata guruma : enroulement autour des épaules

Kata ha jime : étranglement arrière (une main au revers, une à la nuque), étranglement en contrôlant un côté

Kata hiza : 1 genou

Kata hiza dachi : position un genou au sol

Kata juji jime : étranglement facial croisé, mains opposées

Katame : contrôle, immobilisation, clé

Katame waza : techniques de contrôle, d'immobilisations, clés

Kawashi waza : techniques d'esquives

Ken : poing

Kentsui : poing en marteau

Keri : coup de pied

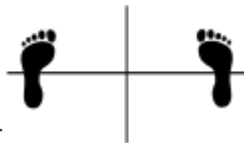
Keri waza : techniques de pied

Kesa : revers, travers

Kesa gatame : contrôle par le travers

Ki : énergie intérieure, force interne

Kiai : manifestation de la ki (énergie) par le cri qui jaillit du corps permettant d'accroître l'efficacité d'une technique



Kiba dachi : position du cavalier

Kihon : enchaînement de mouvement, techniques de bases

Kime : Le principe d'être léger et rapide durant une technique et d'appliquer toute l'énergie du corps lors de l'impact.

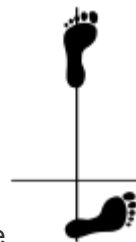
Ki o tsuke : Attention, garde à vous,

Ko : petit

Kohai : débutant

Kokei : tibia

Koken : tranchant de la main (côté du pouce)



Kokutsu dachi : posture vers l'arrière, poids du corps sur la jambe arrière



Kosa ashi dachi : posture jambes croisées

Koshi : hanche ou taille

Koshi guruma : projection avec le bras autour de la hanche

Ko soto gake : petit accrochage extérieur

Ko soto gari : petit fauchage extérieur

Kote : poignet ; avant-bras

Kote gaeshi : torsion du poignet vers l'extérieur

Kotobu : arrière de la tête

Ko uchi gake : petit accrochage intérieur

Ko uchi gari : petit fauchage intérieur

Kudan : ceinture noire 9e dan

Kudasai: S'il vous plait, pour demander quelque chose de matériel

Kumité : combat préarrangé, simulation d'un combat parfait

Kyoshi : professeur expert

Kyu : grades avant le Dan

M

Machi no sen: Après l'attaque (on se fait toucher et on décide de riposter)

Mae : avant, devant, de face

Mae geri : coup de pied de face

Mae ukemi : chute avant

Mawashi : circulaire

Mawashi empi : coup de coude circulaire

Mawashi geri : coup de pied circulaire

Mawashi hiza geri : coup de genou circulaire

Mawashi zuki : coup de poing circulaire

Migi : droite

Mikazuki : croissant

Mikazuki geri : coup de pied en croissant

Morote : technique utilisant deux membres simultanément

Morote gari : fauchage des jambes avec les deux mains

Morote uke : blocage avec les deux avant-bras

Morote zuki : coup de poing double



Musubi dachi : posture d'attente ; talons joints et pointes de pieds écartés

N

Nage : projeter, projection

Nage waza : technique de projection

Naihanchin dachi : position du cavalier

Nami juji jime : étranglement croisé

Neko ashi dachi : posture du chat ; poids du corps sur la jambe arrière fléchie et la jambe avant repose



sur les orteils le talon levé

Nekozenken : dos du poignet

Nekozenken uchi : frappe avec le dos du poignet

Nidan : à deux niveaux ; ceinture noire 2e dan

Nidan zuki : coup de poing à deux niveaux

Nijushiho : 24 techniques, étapes, mouvements ; nom d'un kata

Nikyu : 2e niveau

Nukite : pique des doigts de la main

Nunchaku : fléau utilisé comme une arme

O

O : grand

Obi : ceinture

O goshi : grande projection de la hanche

O guruma : grand enroulement

Oi : avant

Oi geri : coup de pied avec la jambe avant, en faisant un pas

Oi mawashi geri : coup de pied circulaire avec la jambe avant

Oi zuki : coup de poing en avançant un pas, avec la main correspondant à la jambe qui est en avant

Okuri : double ; coulissant

Okuri ashi : déplacement des deux pieds, le pied arrière ne doit pas dépasser le pied avant

Okuri ashi barai : balayage des deux pieds

Okuri geri : coup de pied de la jambe avant après avoir fait deux pas (okuri ashi)

Okuri zuki : coup de poing du bras avant après avoir fait deux pas (okuri ashi)

Onegai shimasu : signifie: s'il vous plaît. Principalement pour demander quelque chose qui n'est pas matériel.

Oroshi : vers le bas, en descendant

Oroshi empi uchi : coup de coude vers le bas

O soto gake : grand crochet extérieur (technique de jambe de judo)

O soto gari : grand fauchage extérieur

O soto guruma : grand enroulement extérieur

O soto otoshi : grand renversement extérieur, grande chute extérieure

Otoshi : faire chuter de haut en bas, projection

Otoshi mi : genoux pliés, mouvement d'esquive

O uchi gari : grand fauchage intérieur

R

Randori : combat libre, combat libre de kumite

Rei : salut

Renraku waza : techniques de combinaisons, d'enchaînements

Renshi : expert-instructeur

Renshu : pratique, exercice, entraînement

Renshu shiai : pratique de combat, entraînement de combat

Ritsu : debout

Ritsu rei : salut debout

Ritsu zen : méditation debout

Rokudan : 6e dan

Rokyu : 6e niveau

Ryo : les deux ensemble

Ryo ashi tori : attaque contre les deux jambes

Ryu : école, style, méthode

S

Sagi ashi dachi : posture debout sur une jambe

Sai : trident (arme du kobudo)

Sanchin : trois phases, nom d'un kata



Sanchin dachi : posture du sablier, les pieds vers l'intérieur

Sandan : ceinture noire 3e dan

Sankyu : 3e niveau

Sasae : maintenir, bloquer

Seiken : poing

Seiza : position sur les genoux, les fesses sur les talons

Sempai : ancien, élève plus gradé que nous

Senjutsu : stratégie

Sensei : enseignant, professeur, maître

Sen sen no sen: Technique avant l'intention de son adversaire ou au moment de l'intention mais le geste n'est pas initié.

Sen no sen: Technique avant le geste

Seoi : épaule

Seoi nage : projection par dessus l'épaule

Shiai : combat, compétition

Shiai-jo : aire de combat, lieu de compétition

Shichidan : 7e dan

Shido : faute (arbitre)

Shihan : titre de l'instructeur de haut rang (6e dan et plus)

Shiho : 4 coins, 4 directions

Shime (Jime) : étranglement

Shime waza : technique d'étranglement

Shimpan : arbitre

Shinan : titre de l'instructeur le plus élevé

Shindo : la voie (...de l'évolution)

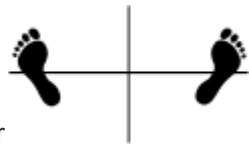
Shinzen : devant spirituel ou amitié

Shiro : blanc

Shizen : naturel



Shizen hontai dachi : posture naturelle



Shiko dachi : position du cavalier

Shodan : ceinture noire 1re dan

Shomen : en avant ou dessus de la tête

Shorin ji : nom d'un temple

Shorin ryu : nom d'une forme de karaté d'Okinawa

Shorin ji ryu : style ou école de techniques de combat de Shorin ji (Shaolin)

Shotei : technique avec la paume de la main

Shu : main

Shuko (Haishu) : dos de la main

Shuto : tranchant de la main

Shuto uke : blocage avec le tranchant de la main

Sokumen : de côté

Sokumen zuki (yoko zuki) : coup de poing de côté

Sokutei : plante du pied

Sono mama : « ne bougez pas! » (arbitre)

Sore made : fin du combat

Soto : extérieur

Soto uke : blocage extérieur

Sotobiraki jigotai dachi : posture défensive les jambes ouvertes (pieds et genoux vers l'extérieur)

Sukui : en cuillère, en ramassant

Sukui nage : projection en cuillère, en ramassant

Sukui uke : blocage en cuillère, en ramassant

T

Tachi : debout

Tachi kata : postures

Tachi nage : projection debout

Tai : corps

Tai no sen: Technique pendant la technique de son adversaire

Tai otoshi : renversement du corps

Tai sabaki : mouvement tournant du corps (pivot), déplacement du corps

Tameshi wari : épreuve de casse

Tanden : bas ventre, abdomen

Tani : vallée

Tani otoshi : « chute dans la vallée », renversement arrière

Tatami : tapis, surface d'entraînement

Tate : vertical

Tate ken : poing vertical

Te : main

Tegatana (Shuto) : tranchant de la main

Tento : dessus de la tête

Tentori shiai : tournoi à élimination

Tettsui (Kentsui) : poing en marteau

Tettsui uchi (Kentsui uchi) : frappe du poing en marteau

Tobi : en sautant

Tobi geri : coup de pied sauté

Tobi mi : mouvement de saut

Tome waza : techniques d'arrêt

Tomoe : cercle

Tomoe nage : projection en cercle

Tori : celui qui agit, attaquant

Tsugi : glissé

Tsugi ashi : déplacement glissé

Tzuki : coup de poing

Tzuki waza : techniques de coup de poing

U

Uchi : frappe / intérieur

Ude : bras

Ude gaeshi : tordre le bras

Ude garami : clé de bras, le bras est fléchi

Ude gatame : clé de bras, le bras est tendu

Uke : bloque / défenseur, celui qui subit

Ukemi : chute

Ukemi waza : techniques de chute

Uki : flottant

Uki goshi : projection flottante de la hanche

Uki otoshi : renversement flottant

Uki waza : technique flottante

Ura : en revers, opposé, arrière

Ura nage : projection en arrière

Uraken : revers de la main, dos du poing

Ushiro : arrière ou par l'arrière

Ushiro geri : coup de pied arrière

Ushiro goshi : projection de hanche par l'arrière

Ushiro kakato : côté arrière du talon

Ushiro kesa gatame : contrôle arrière par le travers

Ushiro mawashi geri : coup de pied circulaire arrière

Ushiro oi geri : coup de pied arrière avec la jambe avant

W

Waki : aisselle

Waki gatame : clé de bras en contrôlant avec l'aisselle

Waki otoshi : renversement par l'aisselle

Waza : technique

Waza ari : demi-point

Y

Yame : « arrêtez! », « revenez en position d'attente! »

Yoko : de côté, latéral

Yoko furimi : inclinaison latérale

Yoko gake : accrochage de côté

Yoko geri : coup de pied de côté

Yoko guruma : roue de côté

Yoko ken : poing horizontal

Yoko otoshi : renversement de côté

Yoko shiho gatame : contrôle des 4 coins par le côté

Yoko sutemi waza : technique de mouvement en sacrifice sur le côté

Yoko tobi geri : coup de pied sauté de côté

Yoko tomoe nage : projection en cercle de côté

Yoko wakare : séparation de côté

Yondan : ceinture noire 4e dan

Yonkyu : 4e classe

Z



Zenkutsu dachi : position vers l'avant