



Pour se retrouver petit glossaire Japonais/Français

| | |
|----------------|---|
| A | |
| Age | lever, remonter |
| Aka | rouge |
| Aiki | union de l'énergie |
| Anza | position assise en tailleur |
| Arashi | tempête |
| Ashi | pied, jambe |
| Atama | tête |
| Atemi | coups portés |
| Ate | visée (Point vitaux) |
| B | |
| Barai, Harai | balayage |
| Basami | ciseau |
| Bo | bâton long |
| Boken | sabre de bois |
| Bushi | Nom donné à toute personne de la classe des guerriers |
| Bushido | Code d'honneur des Samourais |
| Butsukari | Exercices d'entrée ou répétions |
| C | |
| Choku | direct |
| Chudan | niveau moyen (corps) |
| Chui | faute sérieuse, "attention !" |
| D | |
| Dachi | position, posture |
| Damashi | confusion, feinte |
| Dan | degré, grade |
| De | avancé |
| Do | voie, chemin |
| Dojime | ciseaux de jambes |
| Dojo | Lieu d'étude de la "voie" |
| Dori | Saisie |
| E | |
| Ebi | langouste, crevette |
| Empi | Coude (Higi) |
| Eri | col, revers |
| F | |
| Fusen-Gachi | victoire par forfait |
| G | |
| Gaeshi, Kaeshi | torsion, renverser, rouler, contre attaque |
| Gake | Accrochage |
| Garami | enroulé, enveloppé |
| Gari, Kari | fauchage |
| Gatame, Katame | contrôle, maintien |
| Gedan | Niveau bas (corps) |
| Geiko | Exercice d'entraînement |
| Geri, Keri | attaque de jambe |
| Gesa, Kesa | travers du corps, coté |
| Gi | vêtement (ex: Judogi) |
| Go | cinq, force |
| Godan | ceinture Noire 5e dan |
| Gokyo | cinq groupes, progression d'enseignement |
| Go-no-sen | contre-attaque (aussi un KATA) |
| Goshi, Koshi | hanche |
| Goshin | Défense (Goshin-Jitsu KATA) |
| Guruma | roue, enroulement |
| Gyaku | inversé, renversé |
| H | |
| Hachi | huit |
| Hachidan | 8e Dan (ceinture rouge) |
| Hadaka | à mains nues |
| Hai | oui |



| | |
|-----------------------|--|
| Haito | tranchant de main (index) |
| Hajime | commencez ! |
| Hane | bondir, sauter, percuter |
| Hanshi | grand maître |
| Hansoku-Make | disqualification |
| Hantei | décision, jugement |
| Hara | ventre |
| Harai, Barai | balayer, faucher |
| Hidari | gauche |
| Higi, Hiji, Igi, Empi | coude |
| Hiki | entrer |
| Hiki-Wake | match nul! |
| Hikkomi | amener, traîner au sol |
| Hiza | genou |
| Hon | véritable, fondamental |
| Hyoshi | rythme |
| I | |
| Iai | Dégainer le sabre |
| Iaito | sabre de métal non coupant utilisé pour la pratique du Iaido |
| Ichi | un |
| Idori | assis |
| Ikomi | technique d'amenée au sol |
| Ineri | poignet |
| Ippon | un point principal (victoire) |
| Irimi | entrer dans l'attaque |
| J | |
| Jigo | défense, défensive |
| Jime, Shime | strangulation |
| Jitsu | art, technique |
| Jo | bâton court ou lieu, espace (shiaiJo) |
| Jodan | niveau haut (corps) |
| Jogai | sortie de l'aire de combat |
| Joseki | place d'honneur, du juge |
| Ju | souplesse, adaptabilité, dix |
| Judan | 10e Dan (ceinture blanche et large) |
| Judo | voie de la souplesse |
| Judogi | tenue de judo |
| Junbi undo | exercices d'assouplissement |
| Juji | "en croix" |
| Ju-Jitsu | art, technique de la souplesse |
| Jutsu | technique |
| K | |
| Kachi, Gachi | Victoire |
| Kai | école |
| Kaeshi, Gaeshi | contre attaque, renversement |
| Kagami | miroir |
| Kakato, Kagato | talon |
| Kake | projection, exécution |
| Kamae | la garde |
| Kami | Au-dessus, tête, supérieur |
| Kamiza | côté du dojo réservé enseignants et invités de haut niveau |
| Kan | bâtiment |
| Kani | Langouste |
| Kara | vide |
| Kata | Epaule ou forme codifiée(NNK/JUNO...) |
| Katana | sabre |
| Katame, Gatame | contrôle, maintien |
| Katana | sabre |
| Keage | remontant, fouetté |
| Ken | nom générique d'une lame (sabre, épée) |
| Kensen | pointe du sabre |
| Kento | têtes d'articulation des phalanges, 2e et 3e métacarpiens de la main |
| Ken-ken | appuyer un mouvement en insistant |



| | |
|--------------|--|
| Keiko, Geiko | entraînement |
| Keikoku | faute grave |
| Kekomi | pénétrant |
| Kesa, Gesa | revers, en travers |
| Ki | énergie, force interne |
| Kiai | "exprimer l'énergie" |
| Kihon | Principes, entraînement fondamental dans le vide |
| Kiken | renonciation |
| Kiken-Gachi | victoire par abandon |
| Kime | décision |
| Kiri | couper, fendre |
| Kiritsu | levez-vous! |
| Kizami | avant |
| Ko | petit |
| Kobushi | le poing |
| Kodachi | le sabre court |
| Kohai | débutant |
| Kokoro | esprit, cœur |
| Korosu | tuer |
| Kojeki | attaque |
| Koka | petit avantage |
| Komi | dedans, contre |
| Koshi, Goshi | hanche |
| Kote | poignet |
| Ku | neuf |
| Kudan | 9e Dan (ceinture Rouge) |
| Kubi | cou |
| Kumi | saisie |
| Kumi-Kata | saisie du kimono |
| Kuzure | variante |
| Kuzushi | déséquilibre |
| K(w)ansetsu | luxation, clé |
| Kyo | groupe, principe |
| Kyu | grades (blanc. à marron). Blanc = 6è kyu; marron = 1e kyu |
| M | |
| Ma, Mae | devant, direct, dans l'axe |
| Maitta | j'abandonne! |
| Make | défaite |
| Maki | enroulé |
| Makoto | sentiment d'absolue sincérité et totale franchise, incluant un esprit pur et non-troublé |
| Makura | oreiller |
| Manabu | apprendre en imitant |
| Mata | intérieur de la cuisse |
| Matte | arrêtez, attendez! |
| Mayou | etat de perplexité, nuit à la juste appréciation de la situation (Mayou, Odoroku, Osoreru, Utagau) |
| Mawari | rotation |
| Mawashi | en demi-cercle |
| Men | la tête, la face |
| Metsuke | l'endroit où se fixe le regard |
| Mi | corps |
| Mienai | signifie littéralement "je n'ai rien vu" (utilisé par les juges de coin) |
| Mine | dos de la lame |
| Migi | droite |
| Mokuso | méditation assise Zen |
| Momo | cuisse |
| Mondo | discussion |
| Morote | à deux mains |
| Mumobi | avertissement pour geste dangereux |
| Mune | poitrine, buste, revers |
| N | |
| Nage | projection |
| Nage-No-Kata | Exercice codifié de projections |



| | |
|----------------|--|
| Naginata | bâton long à lame |
| Nami | normal (non inversé) |
| Naname | circulaire, en biais ou en oblique |
| Ne | sol, couché |
| Nekoashi | position du chat |
| Ni | deux |
| Nidan | 2ème Dan (ceinture noire) |
| No | "de", "du" |
| Nodo | gorge |
| Nuki | poussée |
| O | |
| O | grand |
| Obi | ceinture |
| Odoroku | surprise, comportement jetant le trouble dans l'esprit de l'adversaire (Mayou, Odoroku, Osoreru, Utagau) |
| Okumi | ensemble |
| Okuri | les deux |
| Omote | face, positif; technique qui domine d'emblé l'adversaire |
| Onegai shimasu | je vous invite à vous entraîner avec moi |
| Oroshi | en marteau |
| Osae | immobiliser |
| Osae komi | immobilisation |
| Oshi | pousser |
| Osoreru | crainte de l'adversaire (Mayou, Odoroku, Osoreru, Utagau) |
| Otoshi | renversement |
| R | |
| Randori | exercice libre, orienté vers l'attaque |
| Rei | salut |
| Renshi | instructeur de 6° Dan |
| Renshu | pratique |
| Renraku | enchaînement |
| Ritsu Rei | Salut debout |
| Roku | six |
| Rokudan | 6ème Dan (ceinture blanche et rouge) |
| Ryo | double, les deux |
| Ryu | méthode, école |
| S | |
| Sabaki | Déplacement (circulaire), esquiver, tourner |
| Saï | trident (arme de kobudo) |
| San | trois, madame, monsieur |
| Sandan | 3ème Dan (Ceinture Noire) |
| Sankaku | forme en triangle |
| Sasae | maintien, blocage |
| Seiken | poing |
| Seiza | à genoux |
| Sei-Retsu | "Alignez-vous" |
| Sekitô-Ate | la plante du pied |
| Sempai | élève gradé (ancien) |
| Sen | initiative |
| Sensei | professeur, maître |
| Seoi | épaule |
| Shi, Yon | quatre |
| Shiai | compétition |
| Shiai-Jo | salle de compétition |
| Shichi, Nana | sept |
| Shichidan | 7ème Dan (ceinture blanche et rouge) |
| Shido | faute légère |
| Shiho | quatre côtés ou quatre coins |
| Shihan | maître fondateur, professeur des professeurs |
| Shikko | marche à genou |
| Shime, Jime | étrangler |
| Shimoza | côté du Dojo réservé aux élèves |
| Shimozeki | côté inférieur du Dojo |



| | |
|------------------|---|
| Shinai | sabre d'entraînement en bambou fendu (Kendo) |
| Shinkokyu | exercice de respiration |
| Shintai | déplacements (axiaux) |
| Shisei | posture |
| Shiro | blanc |
| Shito | pointe des doigts |
| Shizen (hon) tai | position naturelle fondamentale |
| Sho | premier |
| Shodan | débutant, 1er Dan (ceinture noire) |
| Shumatsu undo | exercices de retour au calme |
| Shuto | tranchant de main (5e doigt) mais aussi fourche de la main |
| Sode | manche, (parfois revers) |
| Soke | maître fondateur |
| Sogo-Gachi | victoire par combinaison |
| Sonomama | ne bougez plus! (en Ne-Waza) |
| Sore made | fin du combat, de l'exercice |
| Soto | extérieur |
| Sukashi | esquive |
| Sukui | "en cuillère" |
| Sumi | coin, angle |
| Sutemi | technique de sacrifice |
| Suwari | assis, au sol |
| T | |
| Tachi | debout |
| Tai | corps, posture |
| Tai-Sabaki | déplacements circulaires |
| Tagatane | tranchant de la main |
| Tanden | abdomen |
| Tani | vallée |
| Tanto | poignard |
| Tatami | tapis de judo |
| Tate | vertical, "à cheval" |
| Te | main |
| Teisoku | plante du pied |
| Tekubi | poignet |
| Teisho | paume, talon de la main |
| Tobi | sauté |
| Tobi Geri | coup de pied sauté |
| Toketa | sortie d'immobilisation |
| Tokui-Waza | technique favorite |
| Tomoe | cercle |
| Tori | celui qui fait l'action |
| Tsukkake | coup de poing (terme général) |
| Tsugi | l'un après l'autre |
| Tsukomi | pousser |
| Tsuki | coup de poing direct |
| Tsukuri | préparation |
| Tsuri | pêcher, lever |
| Tsuri-Komi | tirer en "pêchant" |
| U | |
| Uchi | □ intérieur □ frapper, coup indirect |
| Uchikomi | exercices d'entrée (répétition) |
| Ude | bras (ou coude) |
| Uke | celui qui subit l'action |
| Ukemi | chute, brise chute |
| Uki | "flotter" |
| Ura (uraken) | opposé (coup de revers de poing) |
| Ushiro | arrière |
| Utagau | le doute, perturbe la lucidité du jugement. (Mayou, Odoroku, Osoreru, Utagau) |
| Utsuri | en déplaçant |
| W | |
| Waki | aisselle |



| | |
|----------------|---|
| Wakizashi | sabre court |
| Waza | technique |
| Waza-Ari | presque Ippon |
| Y | |
| Yame | "arrêtez!","revenez en position d'attente." |
| Yakusoku geiko | entraînement libre sans résister |
| Yasumi | "repos !" |
| Yoi | "soyez prêts !" |
| Yon | quatre |
| Yodan | 4ème Dan (ceinture Noire) |
| Yoko | latéral, sur le côté |
| Yoshi | reprenez le combat! (après Sonomama) |
| Yuko | "moyen" avantage |
| Yubi | doigt |
| Yuki Chigae | clé en manivelle ou en Z |
| Yuri | glissé |
| Z | |
| Za | Position agenouillée |
| Zanshin | esprit alerte |
| Zarei | Salut au sol |
| Zazen | méditation en position assise |
| Zeme | attaque |
| Zori | pantoufles japonaises |
| Zuki, Tsuki | coup de poing |
| | |
| | |

I