

Lexique Judo Ju-Jitsu

A	
Age	Lever, remonter
Ai	Harmonie
Arashi	Tempête
Ashi	Jambe, pied, déplacement
Ashi-barai	Fauchage des pieds
Ashi-gatame	Luxation par la jambe
Ashi-garami	Clé en torsion à l'aide de la jambe
Ashi-guruma	Enroulement sur la jambe
Ashi Ishigi Ashi Garami	Clé de jambe fléchie
Ashi Ishigi Ashi Gatame	Clé sur jambe tendue
Ashi-waza	Technique de pied
Atama	Coup avec la tête
Ate	Visée
Atemi	Coup frappé
Ayumi-ashi	Marche normale
B	
Barai	Balayer
Basami	Ciseau
Butsukari	Exercices d'entrée ou répétitions
Bo	Bâton long
Bu	Guerrier
Budo	Voie du guerrier
C	
Chui	Infraction moyenne, -5 points (arbitrage)
Choku	Direct
Chundan	Niveau moyen
D	
Dan	Niveau, degré, grade
Dachi	Position
De	Sortir, avancé
De-ashi-barai	Balayage du pied avancé
Do	Voie, chemin
Dojo	Endroit où l'on apprend la voie
Dori	Prendre
E	
Empi	Coude
Eri	Col
Eri-jime	Etranglement par le revers
Eri-seoi-nage	Projection d'épaule à l'aide d'un revers

G	
Gaeshi	Torsion, renverser, envoi
Gake	Accrochage
Garami	Enrouler, nouer, maintenir
Gari	Fauchage
Gatame	Contrôle
Gedan	Niveau bas
Gedan-geri	Coup de pied bas
Geiko	Exercice d'entraînement
Geri	Attaque de la jambe
Ghi	Technique
Go	Force
Gokyo	Progression de l'enseignement
Goshi	Hanche
Goshin	Défense
Gyaku	Contraire
Gyaku-juji-jime	Etranglement croisé, paumes vers le haut
H	
Hadaka	Nu
Hadaka-jime	Etranglement à mains nues
Hagaeschi	Réplique
Haishu	Dos de la main
Haito	Sabre interne de la main
Hajime	Commencez
Hakama	Tenue traditionnelle (jupe pantalon)
Hane	Bondir
Hane-goshi	Hanche sautée
Hansoku-make	Infraction grave, -10 points (arbitrage)
Hantei	Décision
Harai-tsurikomi-ashi	Balayage du pied en pêchant
Hara	Ventre
Hara-gatame	Clé en hyper extension à l'aide du ventre
Harai-goshi	Hanche fauchée
Heisoku	Dessus du pied
Hidari	Gauche
Hidari-kata-seoi	Lancement d'épaule à gauche
Hiji	Coude, atemi du coude
Hiki	Entrer
Hiki-wake	Match nul
Hikomi-gaeshi	Renversement en tirant
Hiza	Genou, atemi du genou
Hiza-guruma	Roue autour du genou
Hiza-gatame	Clé en hyper extension à l'aide du genou
Hon	Fondamental
Hon-gesa-gatame	Contrôle fondamental par le travers
I	
Idori	A genoux
Ikomi	Technique d'amenée au sol

Ineri	Poignet
Ippon	Terme d'arbitrage, 10 points, point
Ippon-seo-nage	Projection par-dessus l'épaule
J	
Jime	Strangulation
Jitsu	Art
Jo	Bâton court
Jodan	Niveau haut
Joseki	Place d'honneur du dojo
Ju	Souplesse
Judo	Voie de la souplesse
Jigotai	Posture défensive de base
Juji-gatame	Contrôle en croix
Ju-Jitsu	Art de la souplesse
Junbi-undo	Exercices d'assouplissement
Jutsu	Technique
K	
Kaeshi	Contre-attaque, renversement
Kaeshi-waza	Technique de renversement
Kakato-geri	Coup de pied avec le talon
Kake	Exécution
Kami	Au dessus
Kami-shio-gatame	Contrôle des 4 coins par-dessus
Kani	Langouste
Kani-basami	Pince de langouste
Kano Jigoro	Fondateur du Judo
Kansetsu	Luxation, articulation
Karate	Main vide
Kata	Epaule, forme
Kata-ashi-dori	Prise d'une jambe
Kata-gatame	Contrôle par l'épaule
Kata-guruma	Roue autour des épaules
Kata-ha-jime	Etranglement en contrôlant un côté
Kata-juji-jime	Etranglement en croix, mains opposées
Katame	Contrôle, maintien
Katame-waza	Technique de maintien
Katate	Main
Katate-jime	Etranglement avec la main
Katate-dori	Saisie du poignet à deux mains
Kawasu-gake	Accrochage sur l'avant de la jambe
Keage	Forme remontante
Keikoku	Infraction grave, -7 points (arbitrage)
Kekomi	Forme pénétrante
Kesa	Revers, travers
Kesa-gatame	Contrôle par le travers
Ki	Force interne / énergie
Kime	Décisif
Kito-Ryu	Ancienne école de ju-jutsu
Ko	Petit

<u>Kodokan</u>	Endroit où l'on étudie la voie.
Kohai	Débutant
Komi	Dedans, contre
Koshi	Hanche
<u>Koshi-guruma</u>	Roue autour des hanches
Kochiki-daoshi	Variante de ko-uchi-gari
<u>Ko-soto-gake</u>	Petit accrochage extérieur
<u>Ko-soto-gari</u>	Petit fauchage extérieur
<u>Ko-tsurigoshi</u>	Petite projection de hanche en soulevant
<u>Kote-gaeshi</u>	Torsion du poignet dans l'angle
<u>Kote-ineri</u>	Torsion de poignet vers l'intérieur
<u>Kote-mawashi</u>	Torsion de poignet circulaire
<u>Ko-uchi-barai</u>	Petit balayage intérieur
<u>Ko-uchi-gari</u>	Petit fauchage intérieur
<u>Ko-uchi-gake</u>	Petit crochetage intérieur
Kubi	Cou
<u>Kubi-nage</u>	Projection par le cou
Kumi-kata	Prise
<u>Kuruma-daoshi</u>	Roue projetée
Kuzure	Variante
<u>Kuzure-kami-shihio-gatame</u>	Variante du contrôle par les 4 points par le dessus
<u>Kuzure-keza-gatame</u>	Variante du contrôle par le travers
<u>Kuzure-makura-gesa-gatame</u>	Variante du contrôle en oreiller par le travers
<u>Kuzure-tate-shiho-gatame</u>	Variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement
<u>Kuzure-yoko-shihio-gatame</u>	Variante du contrôle des 4 points par le côté
Kuzuchi	Déséquilibre
Kwansetsu	Luxation
Kwansetsu-waza	Techniques de luxation
Kyo	Groupe, principe
Kyu	Classe, grade avant le Dan
M	
Mae	Face
<u>Mae-geri</u>	Coup de pied de face
<u>Mae-tsuki</u>	Coup du poing avant
Maitta	Je suis battu
Maki	Enrouler
Makikomi	Enroulement à l'intérieur
<u>Makura-gesa-gatame</u>	Contrôle en oreiller par le travers
Mata	Intérieur de la cuisse
Matte	Séparez-vous
Mawashi	Circulaire
<u>Mawashi-geri</u>	Coup de pied circulaire
<u>Mawashi-tsuki</u>	Coup de poing circulaire
Migi	Droit
<u>Mikazuki-geri</u>	Coup de pied en croissant
Mondo	Discussion
Morote	A deux mains
<u>Morote-gari</u>	Fauchage des jambes par les deux mains
<u>Morote-jime</u>	Etranglement avec deux mains

Morote-seoi-nage Mune Mune-gatame	Projection d'épaule à deux mains Poitrine Contrôle par la poitrine
N	
Nage Nage-waza Nami-juji-jime Naname-tsuki Ne Ne-waza Nuki	Projeter Technique de projection Etranglement croisé Coup de poing en crochet Couché Technique au sol Pousser
O	
O O-goshi O-guruma Oi-tsuki O-soto-gari O-soto-guruma O-soto-otoshi O-soto-makikomi O-tsubushi Obi Obi-Goshi Okuri Okuri-ashi-barai Okuri-eri-jime Okurikomi-uchi-mata Osae Osae-komi Osae-komi-waza Otooshi O-uchi-gari	Grand Grande projection de hanche Grande roue Coup de poing direct sur un pas Grand fauchage extérieur Grande roue extérieure Grande projection extérieure Grand enroulement vers l'extérieur Grand écrasement Ceinture Prise de hanche par la ceinture Les deux Balayage des deux jambes Etranglement par les deux revers Fauchage à l'intérieur de la cuise à droite Immobiliser Immobiliser contre soi, immobilisation Technique d'immobilisation Tomber Grand fauchage intérieur
R	
Randori Rei Renzoku-waza Renshu Ritsurei Ryu	Exercice libre Salut Technique d'entraînement Pratique Salut debout Méthode, école
S	
Sabaki Sankaku Sankaku-jime Sasae Sasae-tsurikomi-ashi Sempai Sen	Esquiver, tourner Triangle Etranglement en triangle Maintenir Blocage du pied en pêchant Elève gradé, ancien 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
Shido	Observation, -3 points (arbitrage)
Shihan	Maître fondateur
Shiho	Quatre cotés
Shikoro-gaeshi	Tourner la mâchoire
Shime	Etrangler
Shime-waza	Technique d'étranglement
Shin	Esprit
Shintai	Evolution
Shio-nage	Projection par torsion du poignet et du coude
Shisei	Posture
Shito	Coup avec la pointe des doigts
Shizentai-hontai	Posture naturelle
Shumatsu-undo	Exercice de retour au calme
Shuto	Coup avec le revers de la main
Sode	Manche
Sode-guruma-jime	Etranglement par enroulement du revers
Sono-mama	Ne bougez pas
Sore-made	Fin du combat
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	Mouvement de sacrifice
T	
Tachi	Debout
Tachi-waza	Technique debout
Tai-otoshi	Renversement du corps
Tai-sabaki	Déplacement du corps
Tai	Valeur combative
Tanden	Abdomen
Tankodu-renshu	Entraînement en solitaire
Tani	Vallée
Tani-otoshi	Chute dans la vallée
Tatami	Tapis
Tate-shiho-gatame	Contrôle des 4 points longitudinalement
Tanto	Poignard
Te	Main
Te-guruma	Enroulement par les mains
Teicho	Coup avec la paume de la main

Ten-shi-nage	Projection bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre
Toketa	Immobilisation interrompue
Te-kubi-osae	Clé sur le cou avec le poignet
Tokui-waza	Technique favorite
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
Tsukkake	Coup de poing direct
Tsuki	Poing
Tsukomi	Pousser
Tsukomi-jime	Etranglement en poussant avec une main
Tsukuri	Préparation, construction
Tsuri	Lever, pêcher
Tsuri-goshi	Hanche pêchée
Tsuri-komi	Amener en levant
Tsuri-komi-goshi	Projection de hanche en soulevant
U	
Uchi	Intérieur
Uchi-komi	Exercice d'entrées
Uchi-makikomi	Enroulement intérieur
Uchi-mata	Fauchage par l'intérieur de la cuisse
Uchi-oroshi	Coup de poing en marteau
Ude	Bras
Ude-nobashi	Etirement du bras
Ude-osae	Immobilisation du bras
Ude-garami	Luxation sur bras fléchi
Ude-gatame	Contrôle avec les bras
Uke	Celui qui subit
Ukemi	Brise chute
Uki-goshi	Hanche flottée
Uki-otoshi	Lancement flottant
Uki-waza	Technique flottante
Ura	Opposé, arrière
Ura-mawashi-barai	Balayage circulaire opposé
Ura-mawashi-geri	Coup de pied circulaire en revers
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-gesa-gatame	Contrôle arrière par le travers
Ushiro-goshi	Projection de hanche par l'arrière
Ushiro-mawashi-geri	Coup de pied circulaire arrière
Ushiro-mawashi-barai	Balayage arrière circulaire
Utsuri	Déplacer
Utsuri-goshi	Projection de hanche en contre
W	
Waki	Aisselle

Waki-gatame	Contrôle par l'aisselle
Waki-otoshi	Renversement par l'aisselle
Waza	Technique
Waza-ari	Demi point, 7 points (arbitrage)
Waza-ari-awasate-ippon	Point par deux waza-ari
Y	
Yakusoku-geiko	Entraînement libre sans résister
Yoko	Coté
Yoko-gake	Accrochage de coté
Yoko-geri	Coup de pied de coté
Yoko-guruma	Roue de coté
Yoko-otoshi	Renversement de coté
Yoko-shiho-gatame	Contrôle des 4 points par le coté
Yoko-tomoe-nage	Projection en cercle de coté
Yoko-wakare	Séparation de côté
Yoshin-ryu	Ancienne école de ju-jutsu
Yuko	Gros avantage, 5 points (arbitrage)
Yusei-gashi	Victoire par supériorité
Z	
Zanshin	Esprit, alerte
Zarei	Salut à genoux

Lexique conçu par ju-jitsu connexion
<http://www.jujitsu-connexion.site.tc>

