

LEXIQUE



A

Ashi : pied, jambe

Ashi-barai : fauchage des pieds

Ashi-guruma : enroulement sur la jambe

Ashi-waza : technique de jambe

Atemi : coups

B

Barai : balayer

D

Dan : niveau, degré, grade

De : sortir, avancé

Dojo : lieu où l'on étudie la voie

E

Eri : revers

F

Fuji : Mont Japonais

G

Gatame : contrôler

Goshi : hanche

Guruma : roue, enroulement

H

HAJIME : COMMENCER

HANSOKU : FAUTE, INFRACTION

HANSOKU-MAKE : DISQUALIFICATION

Hara : ventre

Harai : balayer

Harai-Goshi : balayage avec la hanche

HIKI-WAKE : MATCH NUL

Hiza : genou

Hiza-Gatame : contrôle par le genou

Hiza-guruma : Roue autour du genou

Hon : fondamental, de base

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 : posture défensive de base

Jime : étranglement

Ju : souplesse

JUDO : VOIE DE LA SOUPLESSE

Judogi : Tenue de judoka

JUJI : CROIX

Juji-Gatame : contrôle en croix

K

KAMI : DESSUS

Kata : épaule, forme

Kata Guruma : roue autour des épaules

Ko : petit

Koshi : Hanche

Koshi-Guruma : roue autour des hanches

Kumi-Kata : prise

Kyu : degré inférieur au dan

M

Mae : face

Maki : enrrouler

Makikomi : enrroulement à l'intérieur

Morote : a deux mains

N

Nage : projeter

NAGE-NO-KATA : FORMES DE PROJECTIONS

Nage-Waza : technique de projection

Ne-Waza : technique au sol

O

O : grand

O-Goshi : grande projection de hanche

Okuri : les deux, en tirant

Osea : immobiliser

Osea-Komi-Waza : technique d'immobilisation

Otoshi : renversement

R

Randori : exercice libre

Rei : salut

S

Sabaki : esquiver, tourner

Sasae : maintenir

Sensei : professeur

Seoi : dos

Shiai : compétition

SHIDO : REMARQUE

Shiho : quatre côtés

Shime-Waza : technique d'étranglement

SHO : PREMIER

Sode : manche

Soto : extérieur

Soto-Makikomi : enroulement extérieur

Sumi : coin, angle

Sumi-Gaeshi : renversement dans l'angle

T

Tachi : debout

Tai : corps

Tai-Sabaki : déplacement du corps

Tatami : natte de paille pressées

Te : main

Te-Guruma : enroulement par les mains

TOKETA : TECHNIQUE ROMPUE (OSAE-KOMI)

Tomoe : ligne courbe

Tomoe Nage : projection en cercle

Tori : celui qui fait l'action

U

Uchi : intérieur

Uchikomi : exercices d'entrée répétés

Uchi-Makikomi : enroulement intérieur

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

Uke : celui qui subit

Ukemi : technique de chute

Uki-Waza : technique flottante

Ura : vers l'arrière

Ura-Nage : projection en lançant en arrière

Ushiro : derrière

W

Waza : technique

Y

Yoko Ukemi : chute latérale

Z

Zarei : salut à genoux