

Le Petit Dico du judoka

judo : voie de la souplesse

ju : souplesse

do : voie

rei : salut

ritsurei : salut (qui se fait debout)

zarai : salut (qui se fait à genoux)

ukemi : chute

ushiro ukemi : chute arrière

yoko ukemi : chute latérale (à droite ou à gauche)

mae ukemi : chute avant

kumi kata : la garde

nage waza : techniques de projection

kuzushi : déséquilibre

ne waza : techniques du sol

ne : couché

waza : technique, mouvement

yaku soku geiko : tori essaye différents mouvements, uke ne les bloque pas, les esquive en souplesse (sans force) et chute lorsque l'attaque est bien portée.

kakari geiko : tori essaye différents mouvements, uke esquive, contre et contre-attaque à l'occasion

shiai : compétition

uke : celui qui subit

tori : celui qui projette, agit

judogi : c'est l'habit du judoka

kimono : c'est un costume traditionnel japonais

shin : valeur morale, de l'esprit

guy : valeur de la technique

taï : valeur du corps

ippon : la victoire met fin au combat

waza ari : presque la victoire, ne met pas fin au combat

yuko : gros avantage technique

koka : petit avantage technique

shido : petite pénalité

chui : pénalité moyenne

keikoku : grosse pénalité

hon soku make : pénalité qui fait perdre le combat

ateami : coup

baraï : balayage

gaeshi : contre-attaque

gatame : contrôle

gari : fauchage

gesa : costal

guruma : roue

hane : aile

hon : base
jime : étranglement
ko : petit
kumi : prise, dans le sens de saisie
kuzure : variante
kuzushi : déséquilibre
mae : de face
maki : enrouler
morote : à deux mains
nage : projeter
ne : couché
o : grand
obi : ceinture
okuri : les deux
osae : immobiliser
sabaki : esquive
seoi : sur le dos
shime : étrangler
shiho : à quatre pattes
sode : manche
soto : extérieur
sukui : cuillère
sutemi : sacrifice
tai-sabaki : rotation
tate : dessus
te : main
tomoe : en cercle
tsuri : pêcher - lever
tsukuri : préparation
ukemi : chute
uchi : intérieur
ura : opposé
uchiro : derrière
waza : technique (art)
yoko : côté

Le corps

ago : menton
atama : tête
ashi : jambe (y compris le pied)
genko : le poing (par la première phalange des doigts)
getsuei : le bas de côtes
goshi : hanche
hara : ventre
hiji : coude
hiza : genou
hiza kansetsu : sous la rotule
jinchu : sous le nez
kachikake : la gorge

kakato ou kagato : le talon
kata : épaule
kasumi : les tempes
Keri : pied
kobushi : le poing (par sa base, avec laquelle on tape du poing sur la table par exemple)
Kubi : cou (aussi la nuque)
kwansetu : articulation
mata : cuisse (intérieur)
myojo : le centre du ventre
shinzo : le coeur
shito : l'extrémité des doigts
shuto : le tranchant de la main
suigetsu : le plexus solaire
sune : le milieu du tibia
te : main
teisho : la paume de la main
tento : le sommet de la tête
tsurigane : les parties génitales (le sexe)
uto : entre les yeux

Nage waza : les techniques de projection

Te waza : les techniques de mains et de bras

seoi-nage : projection par dessus l'épaule
ippon seoi nage : projection par dessus une épaule
ippon : un point (de contact principal)
morote seoi nage : projection d'épaule par deux mains
morote : à deux mains
kata guruma : roue autour des épaules
kata : épaule
te guruma : enroulement par les mains
te : main
tai otoshi : renversement du corps par barrage
tai : corps
otoshi : tomber
guruma : roue
uki otoshi : renversement du corps
sumi otoshi : renversement dans l'angle
projection en cuillère

Koshi waza : les techniques de hanches

o goshi : grande bascule avant
o : grand
goshi : hanche (sous-entendu mouvement de hanche)
uki goshi : hanche flottée
uki : flotter
koshi guruma : enroulement de la hanche
guruma : roue (ou enroulement comme ici)

tsuri komi goshi : hanche pêchée

tsuri komi : mouvement d'amener en levant, pêcher (comme lorsqu'on ferre un poisson à la pêche)

sode tsuri komi goshi : même technique, sur la gauche en poussant le coude du partenaire vers le haut

sode : coude

harai goshi : hanche fauchée

hane goshi : hanche percutée

hane : percuter

ushiro goshi : contre de hanche arrière

utsuri goshi : contre de hanche avant

utsuri : change de place

Ashi waza : les techniques de pieds et de jambes

de ashi barai : balayage du pied avancé

de : avancé

ashi : jambe, pied

barai : balayage (on dit aussi "harai")

hiza guruma : roue autour du genou

hiza : genou

guruma : roue

sasae tsuri komi ashi : blocage du pied en pêchant

sasae : bloquer, maintenir, supporter

o soto gari : grand fauchage extérieur

soto : extérieur, par l'extérieur

gari : fauchage

ko soto gari : petit fauchage extérieur

ko : petit

ko uchi gari : petit fauchage intérieur

uchi : intérieur

o uchi gari : grand fauchage intérieur

ko soto gake : petit accrochage extérieur

gake : accrochage

o soto otoshi : grand renversement extérieur

uchi mata : fauchage interne

ashi guruma : enroulement autour de la jambe

o guruma : grand enroulement

okuri ashi barai : balayage des deux pieds

okuri : les deux

harai tsuri komi ashi : balayage du pied en pêchant

Sutemi waza : techniques de sacrifice

Ma sutemi waza : avec le dos sur le sol

tomoe nage : projection en cercle

tomoe : cercle (ligne courbe)

nage : projection

ura nage : projection en se lançant en arrière

sumi gaeshi : renversement dans l'angle
hikkomi gaeshi : renversement en tirant

Yoko sutemi waza : avec le côté sur le sol

soto maki komi : enroulement extérieur
maki komi : enrouler en dedans, envelopper
uki waza : sutémi latéral avant
yoko otoshi : sutémi latéral
yoko guruma : sutémi de côté par l'extérieur
yoko gake : accrochage de côté
tani otoshi : chute dans la vallée
yoko wakare : séparation de côté

katame waza : les techniques de contrôle

osae waza : les techniques d'immobilisation

katame waza : techniques de contrôle, immobilisations
katame ou gatame : contrôle, immobilisation
yoko : sur le côté
kami : par le dessus
tate : à la verticale
ushiro : par l'arrière

Groupe des Kesa-gatame

hon gesa gatame : contrôle latéro-costal
ushiro gesa gatame : contrôle arrière costal
kata gatame : contrôle latéro-costal par le bras et la tête
kata : épaule
kuzure gesa gatame : contrôle latéro-costal (variante de hon-geza-gatame)
kuzure : variante, fondamentalement signifie "briser l'équilibre"
makura gesa gatame : contrôle arrière costal en oreiller
makura : oreiller (car la tête du partenaire est sur la cuisse)
kuzure makura gesa gatame : contrôle arrière costal en oreiller (variante)

Groupe des Shiho gatame

yoko shiho gatame : contrôle latéro-sternal
shiho : 4 points
kami shiho gatame : contrôle arrière sternal
tate shiho gatame : contrôle sternal à cheval (à la verticale)
kuzure yoko shiho gatame : contrôle latéro-sternal (variante)
kuzure kami shiho gatame : contrôle arrière sternal (variante)
kuzure tate shiho gatame : contrôle sternal à cheval (variante)

Shime waza : les techniques d'étranglement

Groupe des juji-jime :

- kata jugi jimé : étranglement croisé facial (paumes des mains en opposition)

kata : forme

juji : croix

jimé : étranglement

- gyaku juji jime : étranglement croisé facial (paumes des mains vers le haut)

- nami jugi jime : étranglement croisé facial (paumes des mains vers le bas)

Autres groupes :

- morote jimé : étranglement facial non croisé (en pro-supination)

- hadaka jimé : étranglement arrière par l'avant-bras

hadaka : nu (c'est à dire qu'on ne se sert pas du judogi, seulement de son bras)

- sode guruma jimé : étranglement par enroulement du revers

sode : côté

- ashi gatame jimé : étranglement avec bras et jambe

- okuri eri jime

- kata ha jime

- katate jime

Kansetsu-waza : les techniques de clés

kansetsu waza : clés, arm-locks, luxations

kansetsu : articulation

ude garami : clé en torsion, bras fléchi

ude : bras

garami : enrouler

ude gatame : clé en hyperextension par les mains

juji gatame : clé en hyperextension par le pubis

hiza gatame : clé en hyperextension par le genou

hara gatame : clé en hyperextension par le ventre

hara : ventre

waki gatame : clé en hyperextension par l'aisselle

waki : aisselle

Atemi de Ju-Jitsu

Tête

atama waza : coup de tête avant ou arrière

Coude

igi : coup avec la pointe du coude (dans tous les sens)

Main

shuto : coup avec le tranchant de la main (côté petit doigt)

teisho : coup avec la paume de la main sous le menton

shito : coup avec le bout des doigts (ex : les yeux) ou avec la fourche de la main (ex : la gorge)

Poing

tsukkake (de près) : coup de poing direct paume vers le haut (au plexus, à l'estomac ou à l'abdomen)

tsukkake (à distance) : coup de poing direct paume vers le bas (au plexus, à l'estomac ou à l'abdomen)

tsuki age : coup de poing de bas en haut au menton (upercut)

naname tsuki : coup de poing de côté à la tempe (crochet)

uchi oroshi : coup de poing de haut en bas avec le côté du poing

ura uchi : coup de poing latéral avec le dos du poing sur le côté

Genou

mae hiza : coup de genou de face ou décalé

Pied

mae geri keage : coup de pied fouetté avant

mae geri keikomi : coup de pied défonçant avant

yoko geri keikomi : coup de pied de côté défonçant

mikazuki geri : coup de pied avant circulaire avec le dessous du pied

ushiro geri keikomi : coup de pied arrière défonçant

ushiro geri keage : coup de pied arrière percutant avec le talon

mawashi geri : coup de pied avant latéral

ura mawashi : coup de pied arrière latéral

cedan geri : coup de pied bas (ex : au tibia)

kakato geri : coup de pied avec le talon de haut en bas