

Lexique Judo Ju-Jitsu

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

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

Morote-gari Morote-jime Morote-seoi-nage Mune Mune-gatame	Fauchage des jambes par les deux mains Etranglement avec deux mains 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 Otoshi 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	Esquiver, tourner Triangle Etranglement en triangle Maintenir Blocage du pied en pêchant

Sempai	Elève gradé, ancien
Sen	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
Sukai	Mouvement en cuiller
Sukai-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
Taï	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

<p>Te-guruma Teicho Ten-shi-nage Toketa Te-kubi-osae Tokui-waza Tomoe Tomoe-nage Tori Tsugi Tsugi-ashi Tsukkake Tsuki Tsukomi Tsukomi-jime Tsukuri Tsuru Tsuru-goshi Tsuru-komi Tsuru-komi-goshi</p>	<p>Enroulement par les mains Coup avec la paume de la main Projection bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre Immobilisation interrompue Clé sur le cou avec le poignet Technique favorite Ligne, courbe Projection en cercle Celui qui fait l'action L'un après l'autre Marche en succession Coup de poing direct Poing Pousser Etranglement en poussant avec une main Préparation, construction Lever, pêcher Hanche pêchée Amener en levant Projection de hanche en soulevant</p>
U	
<p>Uchi Uchi-komi Uchi-makikomi Uchi-mata Uchi-oroshi Ude Ude-nobashi Ude-osae Ude-garami Ude-gatame Uke Ukemi Uki-goshi Uki-otoshi Uki-waza Ura Ura-mawashi-barai Ura-mawashi-geri Ura-nage Ura-uchi Ushiro Ushiro-geri Ushiro-gesa-gatame Ushiro-goshi Ushiro-mawashi-geri Ushiro-mawashi-barai Utsuri</p>	<p>Intérieur Exercice d'entrées Enroulement intérieur Fauchage par l'intérieur de la cuisse Coup de poing en marteau Bras Etirement du bras Immobilisation du bras Luxation sur bras fléchi Contrôle avec les bras Celui qui subit Brise chute Hanche flottée Lancement flottant Technique flottante Opposé, arrière Balayage circulaire opposé Coup de pied circulaire en revers Projection en lançant en arrière Coup de poing en revers Derrière Coup de pied sur l'arrière Contrôle arrière par le travers Projection de hanche par l'arrière Coup de pied circulaire arrière Balayage arrière circulaire Déplacer</p>

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.fr.st>

