



TERMES D'ARBITRAGE

礼

Rei : salutations

Hajime	commencez
Matte	arrêtez
Osae komi	immobilisation
Sono mama	ne bougez plus
Yoshi	reprenez
Toketa	sortie d'immobilisation
Sore made	arrêtez (fin)
Waza ari	grand avantage technique
Ippon	un point victorieux
Hansoku make	disqualification
Hikiwake	égalité
Sogo gachi	victoire par combinaison
Yusei gachi	victoire par supériorité technique
Kiken gashi	victoire par abandon
Fusen gachi	victoire par forfait
Jikan	temps (chronomètre)

CORPS, TENUE, ORIENTATION

左右

Hidari	Migi
Gauche	Droite
Age	lever

Ashi	pied, jambe
Atama	tête
Ayumi	marche
Barai	balayer
De	avancé (qui est devant)
Dori	prendre
Eri	revers
Garami	maintenir
Gari	fauchage
Gatame (katame)	contrôle
Goshi (koshi)	hanche
Hadaka	nu
Erikubiunaji	nuque
Kakato	talon
Hane	Bondir/Sauter
Hara	ventre
Hiza	genou
Hizi	coude
Judogi	costume de judo
Kata	épaule
Kami	au-dessus
Kubi	cou
Kuzushi	déséquilibre
Mae	face
Maki	enrouler
Mata	intérieur des cuisses
Mune	poitrine
Nage	projection
Ne	couché
Obi	ceinture
Osae	immobiliser
Sasae	maintenir
Seoi	épaule, dos
Shisei	posture

Sode	manche
Soto	extérieur
Sumi	coin, angle
Tachi	debout
Tai	corps
Tanden	abdomen
Tate	vertical
Te	main
Tekubi	poignet
Tsukomi	pousser
Tsuri	lever
Uchi	intérieur
Ude	bras
Ura	opposé
Ushiro	derrière
Utsuri	déplacer
Waki	aisselle
Yoko	coté
Yubi doigt	

GRADES

師範

Dan échelon/Degré

Yudansha	porteur de dan
Sho dan	ceinture noire 1^{er} dan
Ni dan	ceinture noire 2^{ème} dan
San dan	ceinture noire 3^{ème} dan
Yo dan	ceinture noire 4^{ème} dan
Go dan	ceinture noire ou rouge blanche 5^{ème} dan
Ro ku dan	ceinture noire ou rouge blanche 6^{ème} dan
Shichi dan	ceinture noire ou rouge blanche 7^{ème} dan
Hachidan	ceinture noire ou rouge 8^{ème} dan
Kudan	ceinture noire ou rouge 9^{ème} dan
Jûdan	ceinture noire ou rouge 10^{ème} dan

Jûnidan (= shihan)	docteur ou maîtressime ceinture blanche large
Kohai	débutant
Kyu	classe
Rokkyu	équivalent ceinture blanche
Go kyu	équivalent ceinture jaune
Jonkyu	équivalent ceinture orange
San kyu	équivalent ceinture verte
Ni kyu	équivalent ceinture bleue
Ik kyu	équivalent ceinture marron
Ritzurei	salut debout
Sensei	professeur (né avant)
Seiza	se mettre ç genoux
Zarei	salut à genoux
Ritsurei	salut debout
Kodokan	Ecole pour l'étude de la voie, dojo de Jigoro Kano (fondé en 1882)

TERMES USUELS JUDO

謙

KENSON : modestie

Age	lever
Arashi	tempête
Ayumi	marche
Bu	combat, guerrier
Daki	prendre dans ses bras
Do	voie, chemin, tronc
Dori	prendre
Eri	revers
Fumikomi	avancer le pied à l'intérieur
Gaeshi	contrattaque, renverser
Gake	prendre, exécution
Garami	maintenir
Gatame	immobilisation

Geiko	exercice
Gi	vêtement pour la pratique des arts martiaux
Go	puissance, force, 5
Gokusoku	art de combattre en tenue légère (sans armure)
Guruma	roue
Hadaka	nu
Hane	sauter
Harai	balayer
Hishigi	casser
Hon	fondamental, livre
Jitsu	technique
Ju	souple
Juji	croix
Kake	mouvement positif
Kakemono	peinture japonaise
Kami	au-dessus
Kani	langouste
Kantsetsu	luxation
Keikogi	costume d'entraînement
Kensui	prendre par les mains
Ko	petit
Komi	dedans
Kumi	prise
Kuzure	variante
Kuzushi	rompre, déformer la position
Maitta	je suis battu
Maki	enrouler
Mata	intérieur des cuisses
Mochi	prendre avec les mains
Morote	deux mains
Nage	projeter
Ne	couché
O	grand
Okuri	envoyé

Osae	immobiliser
Otoshi	tombé
Ryu	école, méthode
Sabaki	Esquiver, tourner, défendre
Sasae	tenir
Seoi	prendre sur le dos, les épaules
Shiho	quatre cotés
Shime	étranglement
Shisei	posture, position
Sumi	coin, angle
Sutemi	sacrifier
Tori	prendre
Tsugi	succession
Tsuri	pêcher
Tsuri komi	traction en soulevant
Uke	recevoir
Uki	flotter
Utsuri	déplacer
Waza	art
Yama	montagne

PRINCIPES ENTRAINEMENTS ET ENSEIGNEMENT

気

Do	voie, méthode
Gokio	5 principes d'enseignement (instruction)
Geiko	entraînement, exercice.
Go	puissance, force
Ju	adaptabilité, non résistance
Geiko	entraînement, exercice
Tokui waza	technique favorite
Tendoku renshiu	entraînement solitaire
Kakari geiko	exercice convenu (combiné)
Yaku soku geiko	entraînement souple et libre en déplacement

Randori	exercice libre
Shiai	compétition pure
Kata	série formelle de mouvements destinés à démontrer les principes du judo
Kiai	union des esprits
Kuatsus	techniques de réanimation
Ryu	école, méthode
Sen	initiative
Shumatsu undo	exercice de retour au calme
Tai sabaki	esquive du corps, mouvement tournant du corps
Tori	prendre (celui qui fait l'action)
Uke	recevoir (subir), qui subit

TECHNIQUES



WAZA : art, savoir faire

Hadaka jime	étranglement à nu
Ashi guruma	enroulement sur la jambe
Ashi waza	technique des pieds
Atemi	coup sur le corps
Ayumi ashi	déplacement en marche naturelle
De ashi barai	balayage du pied avancé
Gyaku juji jime	étranglement en croix inversé
Hane gohi	hanche sautée
Hane maki komi	saut enroulé
Hanestu waza	technique des luxations
Hara gatame	contrôle par le ventre
Harai goshi	balayage par la hanche
Harai tsurikomi ashi	balayage du pied en pêchant
Hidari shizentai	position debout à gauche (pied gauche en avant)
Hiza gatame	luxation par contrôle du bras tendu par le genou
Hiza guruma	roue autour du genou
Hon gesa gatame	contrôle fondamental par le travers

Jigo hontai	position debout défensive
Juji gatame	luxation en croix
Kami shio gatame	contrôle des quatre coins par le dessus
Kata eri seoi nage	chargement par un coté avec revers
Kata gatame	contrôle sur l'épaule
Kata guruma	roue autour des épaules
Kata juji jime	étranglement en croix d'un coté
Ko soto gake	petit accrochage extérieur
Ko soto gari	petit fauchage extérieur
Ko uchi gari	petit fauchage intérieur
Koshi guruma	enroulement de la hanche
Kumi kata	saisie, manière de saisir l'adversaire
Kuzure gesa gatame	variante de contrôle par le travers
Mae ukemi	chute (brise chute) avant
Makura gesa gatame	contrôle par le travers sur oreiller...
Migi shizentai	position debout à droite (pied droit en avant)
Morote seoi nage	chargement à l'aide des deux mains
Nami juji jime	étranglement en croix normal
Ne waza	art du combat au sol
O goshi	grande (projection de) hanche
O guruma	grande roue
O soto gari	grand fauchage extérieur
O soto guruma	grande roue extérieure
O uchi gari	grand fauchage intérieur
Okuri ashi barai	balayage des deux jambes(pieds) en déplacement
Okuri eri kime	étranglement glissé par le revers
Osae komi waza	technique d'immobilisation
Sasae tsuri komi ashi	blocage du pied en soulevant
Seoi nage	projection en chargement sur le dos (dessus épaule)
Shime waza	technique des étranglements
Shintai	déplacement sur le tapis
Shizen hontai	position debout naturelle
Soto maki komi	enroulement extérieur
Sukui nage	projection en cuiller

Sumi gaeshi	renversement dans l'angle
Sumi otoshi	chute dans l'angle
Tai otoshi	renversement du corps
Tani otoshi	chute dans la vallée...
Tate shio gatame	contrôle longitudinal des quatre coins
Tomoe nage	projection en cercle
Tsugi ashi	déplacement glissé
Tsuri goshi	hanche soulevée
Tsuri komi goshi	projection de la hanche en tirant et soulevant
Uchi mata	fauchage (ou projection) par l'intérieur de la cuisse
Ude garami	luxation sur le bras fléchi
Ude hishi juji gatame	luxation sur le bras tendu en croix
Ude hishi ude gatame	luxation par contrôle du bras tendu
Ude hishigi hiza gatame	luxation par contrôle du bras tendu par le genou
Ude hishigi waki gatame	luxation par contrôle du bras tendu sous l'aisselle
Ukemi	brise chute
Uki goshi	hanche flottante
Uki otoshi	projection en coup de vent (ou flottante)
Uki waza	technique flottante
Ura nage	projection en renversement
Ushiro gesa gatame	contrôle par le travers en arrière
Ushiro goshi	projection de hanche par l'arrière
Ushiro ukemi	chute (brise chute) arrière
Utsuri goshi	hanche déplacée
Yoko gake	accrochage latéral
Yoko guruma	roue latérale (de côté)
Yoko otoshi	renversement latéral
Yoko shio gatame	contrôle latéral des quatre coins...
Yoko ukemi	chute (brise chute) latérale
Yoko wakare	séparation latérale

