

Termes d'arbitrage

礼

REI : salutations

chui	faute moyenne
fusen gachi	victoire par forfait
hajime	commencez
hansoku make	disqualification
hantei	jugement
hikiwake	égalité
ippon	un point victorieux
jikan	temps (chronomètre)
keikoku	faute grave
kiken gashi	victoire par abandon
koka	petit avantage
matte	arrêtez
osae komi	immobilisation
shido	faute légère
sogo gachi	victoire par combinaison
sono mama	ne bougez plus
sore made	arrêtez (fin)
toketa	sortie d'immobilisation
waza ari	grand avantage technique
yoshi	reprenez
yusei gachi	victoire par supériorité technique
yuko	avantage moyen

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
hiji	coude
goshi (koshi)	hanche
hadaka	nu
erikubiunaji	nuque
kakato	talon
hane	bondir
har	ventre
hidari	gauche
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
migi	droit (à droite)
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

SHIHAN : maitre et modèle

dan	échelon
go dan	ceinture noire ou rouge blanche 5 ^{ème} dan
go kyu	équivalent ceinture jaune
hachidan	ceinture noire ou rouge 8 ^{ème} dan
ik kyu	équivalent ceinture marron
jonkyu	équivalent ceinture orange
jûdan	ceinture noire ou rouge 10 ^{ème} dan
jûichidan	ceinture noire ou rouge 11 ^{ème} dan
jûnidan(= shihan)	docteur ou maîtrissime ceinture blanche large
kohai	débutant
kudan	ceinture noire ou rouge 9 ^{ème} dan
kyu	classe
ni dan	ceinture noire 2 ^{ème} dan
ni kyu	équivalent ceinture bleue
ritzurei	salut debout
ro ku dan	ceinture noire ou rouge blanche 6 ^{ème} dan
rokkyu	équivalent ceinture blanche
san dan	ceinture noire 3 ^{ème} dan
sankyu	équivalent ceinture verte
sensei	professeur (né avant)
shichi dan	ceinture noire ou rouge blanche 7 ^{ème} dan
shihan	docteur ou maîtrissime ceinture blanche large
shikyu (= jonkyu)	équivalent ceinture orange
sho dan	ceinture noire 1 ^{er} dan
yo dan	ceinture noire 4 ^{ème} dan
yudansha	porteur de dan
zareï	salut à genoux

Histoire

武士

BUSHI : le guerrier (époque 300-1600)

Maître Jigoro Kano

bu

bushido

Jikishin ryu

jujitsu

kachis

Kodokan

Samourai

Yoshin-ryu

Fondateur du judo

guerrier

valeurs morales traditionnelle des samourai

ancienne école de Jujitsu

technique de la souplesse

Samourais de rang inférieur

Ecole pour l'étude de la voie, dojo de Jigoro Kano
(fondé en 1882)

soldat noble (après env. 1600)

Ecole du Cœur de Saule

Termes usuels japonais

謙

KENSON : modestie

age

arashi

ayumi

barai

bu

daki

de

do

dori

eri

fumikomi

gaeshi

gake

garami

gatame

geiko

gi

go

gokusoku

guruma

hadaka

hane

lever

tempête

marche

balayer

combat, guerrier

prendre dans ses bras

sortir, en avant

voie, chemin, tronc

prendre

revers

avancer le pied à l'intérieur

contre attaque, renverser

prendre, exécution

maintenir

immobilisation

exercice

vêtement pour la pratique des arts martiaux

puissance, force.

5

art de combattre en tenue légère (sans armure)

roue

nu

sauter

harai	balayer
henka	changement
ichi	1
hachi	8
hishigi	casser
hon	fondamental, livre
jitsu	technique
ju	souple
jû	10
juji	croix
kake	mouvement positif
kake	mouvement positif
kakemono	peinture japonaise
kami	au dessus
kani	langouste
kantsetsu	luxation
karate do	voie de la main vide
keikogi	costume d'entraînement
kendo	escrime
kensui	prendre par les mains
kinu	soie
kiudo	arc
ko	petit
kokoro	esprit
komi	dedans
ku	9
kumi	prise
kuzure	variante
kuzure	déséquilibrer
kuzushi	rompre, déformer la position
maitta	je suis battu
maki	enrouler
mata	intérieur des cuisses
migi	droit
mochi	prendre avec les mains
morote	deux mains
nage	projeter
nage	projeter
ne	couché
ni	2
o	grand
okuri	envoyé
osae	immobiliser

osae	immobiliser
otoshi	tombé
rio	deux
riu	école, méthode
roku	6
sabaki	Esquiver ,tourner, défendre
sasae	tenir
san	3
seoi	prendre sur le dos, les épaules
shi	4
shichi	7
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
yo	3
yon	4

Principes d'enseignement et d'entraînement

気

KI : esprit, force intérieure

do	voie, méthode
gokio	5 principes d'enseignement (instruction)
geiko	entraînement, exercice.
go	puissance, force
"jita yuwa kyoei"	"prospérité mutuelle par l'union des forces"
Ju	adaptabilité, non résistance
kakari geiko	exercice convenu (combiné)
kata	série formelle de mouvements destinés à démontrer les principes du judo (forme)

ki	force intérieure
kiai	union des esprits
kuatsu	techniques de réanimation
mondoo	mon=questionner, too=solution
randori	exercice libre
ryu	école, méthode
sen	initiative
"seiryoku zenyo"	"Meilleur emploi de l'énergie"
shiai	compétition pure
shumatsu undo	exercice de retour au calme
tai sabaki	esquive du corps, mouvement tournant du corps
tendoku renshiu	entraînement solitaire
tori	prendre (celui qui fait l'action)
tokui waza	technique favorite
uke	recevoir (subir), qui subit
yaku soku geiko	entraînement souple et libre en déplacement
zanshin	esprit alerte

Techniques

技

WAZA : art, savoir faire

adaka jime	étranglement à nu
ashi guruma	enroulement sur la jambe
ashi waza	technique des pieds
atemi	coup sur le corps
ayemi 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
hansestu 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 sei 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 sei 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
sei 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
ude hishi ude gatame
ude hishigi hiza gatame
ude hishigi waki gatame
ukemi
uki goshi
uki otoshi
uki waza
ura nage
ushiro gesa gatame
ushiro goshi
ushiro ukemi
utsuri goshi
yoko gake
yoko guruma
yoko otoshi
yoko shio gatame
yoko ukemi
yoko wakare

luxation sur le bras tendu en croix
luxation par contrôle du bras tendu
luxation par contrôle du bras tendu par le genou
luxation par contrôle du bras tendu sous l'aisselle
brise chute
hanche flottante
projection en coup de vent (ou flottante)
technique flottante
projection en renversement
contrôle par le travers en arrière
projection de hanche par l'arrière
chute(brise chute) arrière
hanche déplacée
accrochage latéral
roue latérale (de coté)
renversement latéral
contrôle latéral des quatre coins...
chute(brise chute) latérale
séparation latérale

Compétition

試合

SHIAI : compétition pure

kiken	abandon
saitei	arbitrage
chui	avertissement
kaikyuu	catégorie
sekaisenshukenhajisha	champion du monde
keiji	chronométrage
keijigakari	chronométreur
jun'i	classement
sentouiyoku	combativité
hansokusuru	commettre une infraction
kyoug	compétition
dantaikyougi	compétition par équipes
kikensuru	déclarer forfait
wo-muappu (<i>warm up</i>)	échauffement
shippai	échec
douten'ninaru	égaliser
yosen	éliminatoires
renshuu	entraînement

tore-ningu	coaching
ko-chi (<i>coach</i>)	entraîneur
hansoku	faute technique
shikaku	qualification
seishenshu	titulaire
hoketsu	remplacant
keikoku	réprimande
chuusen	tirage au sort
kouishitsu	vestiaire
kankyaku	spectateur

Médecine

脳 筋肉

NOU ; KINNIKU

fukubu	abdomen
gaitenkin	abducteur
naitenkin	adducteur
kansetsu	articulation
shinzoumahi	arrêt cardiaque
kansetsudakkyuu	articulation déboîtée
houtai	bandage
fushousha	individu blessé
nou	cerveau
ashikubikurubushi	cheville
nikubanare	claquage
sakotsu	clavicule
shinzou	coeur
sekizui	colonne vertébrale
rokkotsu	côte
keirenkoumuraeri	crampe
taichou	condition physique
tsuisekichousa	dépistage
rinyouyaku	diurétique
itami	douleur
resshou	déchirure
hizanenza	entorse du genou
taikyuuiryokujikyuuiryoku	endurance !
shinkin	extenseur
hirou	fatigue
kukkin	fléchisseur
shinpakusuu	fréquence cardiaque

enshou	inflammation
imushitsu	infirmierie
jintai	ligament
hando-pinguundou	lutte antidopage
byouki	malaise
kinniku	muscle
massa-jishi	masseur
isha	médecin
houtaiga-zerui	pansement
nankou	pommade
tai juuwootosu	perdre du poids
tai juu	poids
sosei	réanimation
kaifuku	récupération
kyuusoku	repos
shukketsu	saignement
kenkou	santé
shisshinkizetsu	syncope
ken'en'	tendinite
kinkyuu	urgence
kenshin'	visite médicale