



## LEXIQUE JAPONAIS 01/2017

### A

**AGE** : remontant, lever

**AGE-EMPI** : coup de coude  
remontant

**AGE-UKE** : blocage remontant

**AGE-TSUKI** : coup de poing  
remontant

**ASHI** : pied

**ASHIKUBI** : cheville

**ASHIKUBI-KAKE-UKE** : blocage  
crocheté de la cheville

**ASHI-NO-URA** : sabre de pied  
interne

**ASHI-NO-YUBI** : pique d'orteils

**ASHI-NO-KO** : coup de pied (dessus  
de la cheville)

**ASHI-NUKITE** : pique de pied

**ASHI-WAZA** : techniques de pied

**AYUMI ASHI** : Déplacement en  
marche normale, pas glissés,  
changeant de garde

**ATEMI** : Coup au corps (de "atéru"  
frapper et "mi" corps)

**ATE-WAZA** : technique des coups  
frappés

**AWAZE-ZUKI** : coup de poing  
double

**AYUMI-ASHI** : marche normale

### B

**BARAI (ou HARAI)** : balayer

**BARAITE (ou HARAITE)** :  
balayage de la main

**BARATE-UCHI** : balayage de la  
main

**BARI-BARI-ZUKI** : deux coups de  
poings consécutifs

**BO** : Grand bâton en bois de 1,80 m

**BO JUTSU** : Escrime au grand bâton

**BUDO** : voie martiale

### C

**CHIKA-MA** : distance courte

**CHI-MEI (ou SHIMEI)** : coup  
décisif, attaque mortelle

**CHOKU-ZUKI** : coup de poing  
direct

**CHUDAN** : niveau moyen

**CHUDAN BARAI** : blocage balayé  
moyen

**CHUI** : avertissement (arbitrage)

### D

**DACHI (ou TACHI)** : position

**DAN** : niveau

**DAN-ZUKI** : coups de poings en  
succession à niveaux différents

**DO** : la « voie »

**DOJO** : lieu où l'on trouve la « voie »,  
salle d'entraînement.

**DOMO ARIGATÔ**

**GOZAIMASHITA** : signifie "je vous  
remercie beaucoup"

### E

**EMPI ou HIJI** : coude

**EMPI-UCHI** : coup de coude

**EMPI-UKE** : défense du coude

**EN-SHO ou KAKATO** : talon



## LEXIQUE JAPONAIS 01 / 2017

**FUDO-DACHI** : posture de combat  
**FUMIKIRI** : coup de pied coupant  
**FUMIKOMI** : coup de pied écrasant  
**FUMI-ZUKI** : coup de poing écrasant  
**FUMI-WAZA** : technique

d'écrasement

**FUSEN-CHO** : victoire par forfait  
(arbitrage)

### G

**GAESHI** : retour ou retourné  
**GASHI** : vainqueur  
**GEDAN** : Niveau bas (bas ventre et  
jambe)  
**GEDAN-BARAI** : blocage balayé bas  
**GEDAN-GERI** : coup de pied bas  
**GEDAN-JUJI-UKE** : blocage bas en  
croix  
**GEDAN-KAKE-UKE** : blocage  
crocheté bas  
**GEDAN-UKE** : blocage arrêté bas  
**GEIKO (ou KEIKO)** : entraînement  
**GERI (ou KERI)** : coup de pied ou de  
genou  
**GERI-WAZA** : techniques de jambe  
**GO** : force ou 5  
**GOHON** : 5 fois  
**GOHON-KUMITE** : assaut  
conventionnel en 5 pas  
**GO-NO-SEN** : contre-attaque sur  
initiative  
**GYAKU** : action contraire à l'envers  
**GYAKU-ASHI** : pied contraire  
**GYAKU-MAWASCHI-GERI** : coup  
de pied circulaire intérieur-extérieur

**GYAKU-ZUKI** : coup de poing  
contraire

### H

**HACHI MAWASHI** : Tourner la  
bordure du casque  
**HAISHU** : revers de main  
**HAISHU-UCHI** : attaque en revers  
de main  
**HAISHU-UKE** : blocage du revers  
de main  
**HAISOKU** : coup de pied (dessus de  
la cheville)  
**HAITO** : sabre de main interne  
**HAITO-UCHI** : attaque en sabre de  
main interne  
**HAJIME** : commencez (arbitrage)  
**HANGETZU-DACHI** : position du  
sablier  
**HANMI** : position de la poitrine à  
3/4 de face  
**HANSHI** : Grand maître, titre  
honorifique des hauts gradés (9e  
et 10e Dan)  
**HANSOKU-GASHI** : vainqueur par  
disqualification de l'adversaire  
(arbitrage)  
**HANSOKU-MAKE** : perdant par  
violation des règles (arbitrage)  
**HANTEI** : jugement (arbitrage)  
**HANTEI-GASHI** : vainqueur par  
décision (arbitrage)  
**HARA** : Région de l'abdomen, centre  
vital de l'homme



## LEXIQUE JAPONAIS 01 / 2017

**HARA KIRI** : Couper le ventre  
**HARAI** : Balayage, action de balayer  
ou de chasser  
**HARAI-GOSHI** : Hanche fauchée  
**HEIKO** : Parallèle  
**HEIKO-ZUKI** : coup de poing  
double parallèle  
**HEN-0** : réflexe  
**HIDARI** : gauche  
**HIDARI-KAMAE** : posture de  
combat pied gauche avant  
**HIDARI-SHIZENTAI** : posture  
naturelle pied gauche avant  
**HIJI ou EMPI** : coude  
**HIJI-AGE-UCHI** : coup de coude  
remontant  
**HIJI-ATE** : coup de coude  
**HIKI** : Tirer, traîner, absorber,  
mouvement de recul  
**HIKITE** : tirer la main en arrière  
**HIKIWAKE** : match nul (arbitrage)  
**HIRAKEN** : poing à 4 phalanges  
**HITSUI** : genou  
**HITSUI-GERI** : coup de genou  
**HITSUI-UKE** : défense de genou  
**HIZA** : genou  
**HIZA-GERI** : coup de genou  
**HONTAI** : état d'éveil et d'alerte  
permanente du combattant

**I**

**IADO** : Voie du sabre  
**ILIMI-UKE** : défense débordante  
**IPPON** : un point (en compétition)  
**IPPON-GACHI** : vainqueur par  
point (arbitrage)  
**IPPON-KEN** : poing à une phalange

**IPPON KUMITE** : assaut  
conventionnel en un pas  
**IPPON NUKITE** : pique d'un doigt  
**IPPON SEOI NAGE** : Projection  
par une épaule

**J**

**JIKAN** : limite du Temps (arbitrage)  
**JYU-IPPON-KUMITE** : Assaut  
réel en un pas  
**JYU-KUMITE** : Assaut libre et  
souple  
**JITSU** - Vérité, réalité, sincérité  
**JO** : Bâton court  
**JODAN** : Niveau haut (Tête)  
**JODAN-AGE-UKE** : blocage  
remontant  
**JODAN-JUJI-UKE** : blocage haut  
en croix  
**JOSEKI** : Mur d'honneur  
**JU** : Souplesse, doux, adaptable  
**JUDO** : Voie de la souplesse  
**JUTSU** : Technique, art  
**JUJI** : croix  
**JUJI-UKE** : blocage en croix  
**JYOGAI** : sortie des limites  
(arbitrage)

**K**

**KAGI-ZUKI** : coup de poing en  
crochet  
**KAKATO** : talon  
**KAKATO-GERI** : coup de talon



## LEXIQUE JAPONAIS 01 / 2017

**KAMAE** - Position de garde (à gauche ou à droite)

**KAMIZA** : place d'honneur, siège des

**KAMI** : divinité

**KANSETZU (ou KWANSETZU)** : articulation

**KANSETZU-GERI** : coup de pied sur une articulation

**KANSETZU-WAZA** : techniques de luxation

**KARA** : vide

**KARATE** : technique japonaise du combat à main et pied nus : signifiant main vide

**KARATE-GI** : vêtement pour l'entraînement au Karaté

**KARA-ZUKI** : coup de poing direct

**KATA** : exercice de style

**KATANA** : sabre

**KATA-JUJI-JIME** : Etranglement de face croisé, mains en opposition

**KAWASHI** : esquive

**KAEGE** : fouetté, remontant, percutant

**KEIKOGI** : tenue d'entraînement

**KEKOMI** : pénétrant, défonçant

**KEMPO** : boxe chinoise

**KENSEI** : concentration avec cri

**KENTOS** : articulation métacarpienne de l'index et du médus

**KENTSUI ou TETSUI** : marteau de poing

**KERI ou GERI** : coup de pied

**KERI-WAZA** : technique de coup de pied

**KI** : Energie vitale, fluide vital,

**KIAI** : Cri puissant permettant l'unification du ki (chi)

**KIBA-DACHI** ; position du cavalier

**KIRITSU** : Debout ! Ordre donné pour se relever

**KIHON** : entraînement fondamental, dans le vide

**KIHON-KUMITE** : assaut d'étude

**KIME** : pénétration, décision

**KIN** : bas-ventre

**KIN-GERI** : coup de pied aux testicules

**KIRI** : coupant

**KIZAMI-ZUKI 1 ou MAE-TE** : coup de poing avant

**KO** : petit

**KOBUDO** : Arts martiaux anciens

**KOKUTSU-DACHI** : position vers l'arrière

**KO-MAWASCHI-GERI** : petit coup de pied fouetté circulaire

**KOSHI** : Hanche

**KOTE** : poignet

**KUATSU** : technique de réanimation

**KUBI** : Cou

**KUMI** : Rencontre

**KUBI-MAWASCHI-GERI** : coup de pied fouetté avec la cheville

**KUMITE** : assaut

**KUTSU** : position

**KYU** : classe, rang inférieur au Dan

**KYUSHO** : Point douloureux



## M

**MAE (ou MA-AI)** : distance de combat  
**MAE** : de face  
**MAE-ASHI-GERI** : coup de pied avant  
**MAE-EMPI-UCHI** : coup de coude vers l'avant  
**MAE-GERI** : coup de pied direct  
**MAE-GERI-KEAGE** : coup de pied direct remontant  
**MAE-GERI-KEKOMI** : coup de pied direct pénétrant  
**MAE-KAKATO-GERI** : coup de talon direct  
**MAE-SOKUTO-GERI** : coup direct du sabre de pied  
**MAE-TOBI-GERI** : coup de pied direct sauté  
**MAE-TE** : coup de poing avant  
**MAKI** : enrouler  
**MATTE** : tournez  
**MAWASCHI** : circulaire  
**MAWASCHI-GERI** : coup de pied circulaire  
**MAWASCHI-TOBI-GERI** : coup de pied circulaire sauté  
**MAWASCHI-UCHI** : coup de pied circulaire  
**MAWASCHI-ZUKI** : coup de poing circulaire  
**MIGI** : droite  
**MIKAZUKI-GERI** : coup de pied en croissant  
**MIKAZUKI-GERI-UKE** : blocage du pied en croissant  
**MOROTE** : à deux mains

**MOROTE-UKE** : défense double du bras  
**MOROTE-ZUKI** : coup de poing double  
**MUKAE DAOSHI** : Renversement en allant à la rencontre

## N

**NAGASHI** : balayer  
**NAGASHI-UKE** : blocage balayé  
**NAGASHI-ZUKI** : coup de poing avec esquive  
**NAGE** : Projection  
**NAGE-WAZA** : technique de projection  
**NEKOASHI-DACHI** : position du chat  
**NIDAN-GERI** : coup de pied direct sauté à deux hauteurs  
**NUKITE** : pique de main

## O

**Ô** : Vénérable, grand  
**OBI** : Ceinture pour porter les Daisho  
**OSAE** : Immobilisation, contrôle au sol  
**OTAGAI** : Elève  
**OTAGAI NI REI** : salut entre les élèves  
**OI-ZUKI** : attaque du poing en poursuite



## R

**RANDORI** : travail libre et continu, exercice d'application réaliste

**REISHIKI** : cérémonial, rituel du dojo

**REI** : salut

**RENZOKU-GERI** : coups de pied enchaînés

**RENZOKU-WAZA** : techniques enchaînées

**RENZUKI (ou REN-ZUKI)** : coups de poing consécutifs

**RIKEN** : revers de poing

**RIKEN (ou URAKEN)** : attaque en revers de poing

**RITSU REI** : salut debout

**RYU** : école, système

**ROBUSE** : ramer

**RYU** : école d'arts martiaux

**SEMPAI** : ancien, supérieur en ancienneté parmi les élèves d'un dojo.

**SEN**: initiative

**SEN-NO-SEN**: initiative sur initiative

**SENSEI** : professeur, maître du dojo

**SENSEI NI REI** : Salut au professeur

**SHIAI** : compétition arbitrée

**SHIAI-JO** : surface de compétition

**SHIATSU** : Technique de massage et de pression des doigts

**SHIHAN** : Professeur de très haut rang

**SHIMEI (ou CHI-MEI)** : coup décisif, attaque mortelle

**SHIMOSEKI** : Côté inférieur, place des moins élevés en grade

**SHIMOZA** : Côté opposé au mur d'honneur dans un dojo

**SHINKOKYU** : Exercice de respiration

**SHIZEI** : Posture parfaite, attitude droite et pure

**SHIZEN NI REI** : Salut au Kamiza (place d'honneur, siège des Kami (divinité))

**SHIZENTAI** : Position debout naturelle, les bras le long du corps et les pieds écartés de la largeur des épaules environ

**SHIWARI (ou TAME-SHIWARI)** : test de casse

**SHOBU** : combat officiel

**SHODAN** : 1er grade de la ceinture noire

**SHOMEN** : Sommet du crane

## S

**SABAKI** : esquiver

**SAMOURAI** : guerrier de haut rang, il est attaché à un seigneur qu'il sert

**SAMBON-KUMITE** : assaut conventionnel en trois pas

**SANCHIN-DACHI** : position de Sablier

**SEIKEN** : poing fondamental

**SEISHIN** : esprit

**SEIZA** : position agenouillée, les fesses sur les talons



## LEXIQUE JAPONAIS 01 / 2017

**SHOMEN UCHI** : Frappe de face et de haut en bas sur la tête de l'adversaire

**SHOMEN NI REI** : Salut vers la place d'honneur du Dojo

**SHUTO** : Tranchant, sabre de la main

**SHUTO -BARAI** : balayage du sabre de la main

**SHUTO-GEDAN-BARAI** : balayage bas du sabre de main

**SHUTO-JODAN-UKE** : blocage haut du sabre de main

**SHUTO-UCHI** : attaque en sabre de main

**SHUTO-UCHI-UKE** : blocage intérieur-extérieur du sabre de main

**SHUTO-UKE** : blocage du sabre de main

**SOKUTO** : sabre de pied.

**SODE** : Manche

**SOTO** : extérieur

**SOTO UKE** : blocage de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur

**SURIKONDE** : pas chassé

**SUMI GAESHI** : Renversement dans l'angle

**SUTEMI** : Action faite "en sacrifice", sans esprit de retenue,

### T

**TACHI ou DACHI** : position

**TAI** : corps

**TAI JUTSU** - Techniques du corps

**TATE** : vertical

**TAI-SABAKI** : esquive

**TAMBO** : Bâton court

**TANTO** : Couteau

**TANDEN (ou SEIKA-TANDEN)** : abdomen

**TATAMI** : natte de paille, tapis d'entraînement

**TATE** : Vertical, droit

**TE** : main

**TEISHO** : paume de main

**TE - HODOKI** : Dégagement de saisie de main

**TETTSUI** : marteau de poing

**TOBI** : sauté

**TORI** : celui qui fait l'action principale

**TSUKI** : Coup de poing direct

**TSURI-KOMI** : pêcher

### U

**UCHI** : indirect, intérieur

**UCHI-BARAI** : balayage d'une attaque de jambe de l'intérieur vers l'extérieur

**UCHI KOMI** - Exercices de répétition

**UCHI-UKE** : blocage de l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur

**UCHI-UKE-GEDAN BARAI** : blocage double aux niveaux moyens et bas

**UCHI WAZA** : techniques d'attaques indirectes du poing

**UDE** : avant-bras

**UDE GATAME** : Contrôle en croix

**UDE-UKE** : blocage avec l'avant-



## LEXIQUE JAPONAIS 01 / 2017

(arbitrage)

bras

**UKE** : défense blocage

**UKE** : Celui qui reçoit, partenaire qui attaque et qui subit la technique

**UKEMI** – Chute

**UKE-WAZA** : techniques de défense

**URA** : opposé

**URAKEN** : revers de poing

**URAKEN-UCHI** : attaque en revers de poing

**URA-MAWASCHI-GERI** : coup de pied circulaire arrière : jambe tendue

**URA-ZUKI** : coup de poing rapproché de bas en haut

**USHIRO** : arrière

**USHIRO-GERI** : coup de pied vers l'arrière

**USHIRO-GERI-KEAGE** : coup de pied vers l'arrière remontant

**USCHIRO-GERI-KEKOMI** : coup de pied vers l'arrière défonçant

**USHIRO-MAWASCHI-GERI** : coup de pied circulaire arrière

**USHIRO-URA-MAWASHI-GERI** : Coup de pied circulaire arrière

### W

**WA** : circulaire

**WAKI-GATAME** : Contrôle par l'aisselle

**WAZA** : technique

**WAZA-ARI** : demi-point

### Y

**YAMA** : montagne

**YAMA ZUKI** : coup de poing double (de la montagne)

**YAME** : arrêtez, stop

**YASSME** : décontractez-vous

**YOI** : préparez-vous

**YOI DACHI** : position – Yoi

**YOKO** : côté

**YOKO-GERI** : coup de pied de côté

**YOKO GURUMA** : Sutémi enroulé de côté par l'extérieur

**YOKOMEN UCHI** : Frappe sur le côté de la tête

**YOKO-TOBI-GERI** : chassé sauté

**YONHON NUKITE** : pique à 4 doigts

### Z

**ZANSHIN** : esprit

**ZAREI** : salut à genoux

**ZAZEN** : position assise, de repos

**ZUKI (ou TSUKI)** : attaque directe du poing

**ZUZUKI** : Coup de tête