

# Lexique Japonais - Français

*Les termes de tous les jours :*

Rei	Saluer
Dojo	Lieu ou salle d'entraînement
Kyu	Ceinture de couleurs
Nage-Komi	Répétition de projection
Uchi-Komi	Répétition de techniques sans chute
Randori	Combat d'entraînement
Shiai	Combat de compétition
Sensei	Professeur, maître
Tatami	Tapis
Uke	Celui qui subit l'action
Tori	Celui qui fait l'action
Ukemi	Chute
Tandoku-Renshu	Entraînement solitaire
Migi	Droite
Hidari	Gauche
Shizen Tai	Position naturelle
Jigo Tai	Position défensive
Tsukuri	Déséquilibre
Kuzushi	Déplacement
Kake	Projection
Sen	Action
Sen O Sen	Anticipé l'action
Go No Sen	Surpasser l'action

*Les parties du corps :*

Ashi	Jambe
Goshi	Hanche
Hara	Ventre
Hiza	Genou
Koshi	Hanche
Kubi	Cou
Ude	Bras
Mata	Cuisse
Morote	A deux mains
Mune	Poitrine
Seoi	Epaule
Tai	Corps
Tanden	Abdomen
Te	Main
Waki	Aisselle

*Les parties du kimono :*

Eri	Revers
Judogi	Tenue du judoka
Sode	Manche
Obi	Ceinture

*Les actions :*

Barai	Balayer
Gake	Accrochage
Gari	Fauchage
Gatame	Contrôler
Garami	Maintenir, Enrouler
Guruma	Roue, Enroulement
Gaeshi	Renversement (contre-attaque)
Harai	Balayer
Jime(shime)	Strangler
Kumi-Kata	Prise de garde
Maki	Enrouler
Osae	Immobiliser
Otoshi	Renversement

*Les adjectifs :*

De	Avance
Gesa	Trois points
Hadaka	Nu
Juji	En croix
Kami	Au-dessus
Komi	Dedans, contre
Kesa	Revers, en travers
Ken-Ken	Appuyer un mouvement
Ko	Petit
Kuzure	Variante
Mae	Face
O	Grand
Soto	Extérieur
Tomoe	Cercle, Ligne courbe
Uchi	Intérieur
Ura	Opposé

*Les grandes familles de techniques :*

<b>Tachi-Waza</b>	<b>Techniques debout</b>
Nage-Waza	Les techniques de projection
Ashi-Waza	Les techniques de jambe
Te-Waza	Les techniques de main (épaule)
Koshi-Waza	Les techniques de hanche
Sutemi-Waza	Les techniques de sacrifice
<b>Ne-Waza</b>	<b>Techniques au sol</b>
Osae-Komi-Waza	Les techniques d'immobilisation
Kansetsu-Waza	Les techniques de luxation
Shime-Waza	Les techniques d'étranglement
Sen-No-Sen	Attaque dans l'attaque
Tokui-Waza	Technique préférée

*Les termes d'arbitrage :*

Hajime	Commencer
Matte	Arrêt
Sore-Made	Fin du combat
Yuko	Avantage
Waza-Ari	Avantage Important
Waza-Ari-Awasate-Ippon	Victoire par addition de 2 Waza-Ari
Ippon	Victoire
Shido (1 shido)	Faute légère
Chui (2 shidos)	Faute sérieuse
Keikoku (3 shidos)	Faute grave
Hansoku-Make (4 shidos)	Faute disqualifiante
Hiki-Wake	Egalité
Osae-Komi	Début d'immobilisation
Toketa	Sortie d'immobilisation
Sonomama	Ne bougez plus

*Les noms des techniques :*

Ashi-Barai	Balayage des jambes
Ashi-Guruma	Roue autour de la jambe
De-Ashi-Barai	Balayage du pied avancé
Eri-Seoi-Nage	Projection par l'épaule et le coté
Hane-Goshi	Hanche sautée
Hane-Makikomi	Hanche sautée enroulée
Harai-Goshi	Hanche balayée
Harai-Tsuri-Komi-Goshi	Balayage de la jambe en pèchant
Hiza-Gatame	Contrôle par le genou
Hiza-Guruma	Roue Autour du genou
Ippon-Seoi-Nage	Projection d'épaule par un coté
Kata-Guruma	Roue autour des épaules

Ko-Soto-Gake	Petit accrochage extérieur
Ko-Soto-Gari	Petit fauchage extérieur
Ko-Uchi-Gari	Petit fauchage intérieur
Koshi-Guruma	Roue autour des hanches
Makikomi	Enroulement à l'intérieur
Morote-Gari	Fauchage des jambes par les deux mains
Morote-Seoi-Nage	Projection épaule à deux mains
O-Goshi	Grande projection de hanche
O-Guruma	Grand enroulement
O-Soto-Gari	Grand fauchage extérieur
O-Soto-Otoshi	Grand renversement extérieur
O-Soto-Guruma	Grand enroulement extérieur
O-Uchi-Gari	Grand fauchage intérieur
Okuri-Ashi-Barai	Balayage des deux pieds
Seoi-Nage	Projection épaule
Seoi-Otoshi	Renversement par l'épaule
Sode-Guruma	Enroulement de la manche
Sode-Tsuri-Komi-Goshi	Hanche péchée en soulevant au coude
Soto-Makikomi	Barrage extérieur en s'enroulant
Sukui-Nage	Projection en cuillère
Sumi-Gaeshi	Renversement dans l'angle
Sumi-Otoshi	Renversement flotte par les mains
Tai-Otoshi	Renversement du corps par barrage
Tani-Otoshi	Chute dans la vallée
Te-Guruma	Enroulement par les mains
Tomoe-Nage	Projection en cercle
Uki-Goshi	Hanche flottée
Uki-Otoshi	Lancement Flotte
Ura-Nage	Projection en arrière
Ushiro-Goshi	Projection de la hanche par l'arrière
Uchi-Mata	Fauchage par l'intérieur de la cuisse
Utsuri-Goshi	Projection de la hanche en contre
Waki-Otoshi	Renversement par l'aisselle