

LEXIQUE JUDO

Général	
JUDO	Voie de l'adaptation
JIGORO KANO	Fondateur du Judo (1860-1938) en 1882
KODOKAN	Ecole de judo créée par Jigoro Kano . Actuellement, bâtiment de 8 étages à Tokyo où enseignent les plus grands experts et où viennent s'entraîner des judokas du monde entier.
TORI	Celui qui effectue l'action
UKE	Celui qui subit l'action
SENSEI	Professeur
BUDO	Art martial japonais (judo, aikido, karate, iaïdo...)
KYU	Grade inférieur
DAN	Grade supérieur
WAZA	Technique
KUZUSHI	Déséquilibre
TSUKURI	Préparation
KAKE	Exécution
NAGE	Projection
ZANSHIN	Esprit de vigilance
Arbitrage	
REI	Salut
HAJIME	Commencez
MATTE	Attendez
OSAEKOMI	Début d'immobilisation
TOKETA	Sortie d'immobilisation
YUKO	Avantage de 5 points
WAZA-ARI	Avantage de 7 points
IPPON	Avantage de 10 points (donne la victoire)
WAZA-ARI AWAZATE IPPON	2 WAZA-ARI valent 1 IPPON (donne la victoire)
SONOMAMA	Ne bougez pas
YOSHI	Continuez
SOREMADE	Fin du combat
HIKIWAKE	Egalité
Corps	
TE	Main

UDE	Bras
HIJI	Coude
KATA	Epaule
KOSHI / GOSHI	Hanche
ASHI	Jambe
SEOI	Charger sur le dos
MATA	Cuisse
SHIZEN HONTAI	Posture naturelle
MIGI	Droite
HIDARI	Gauche
MIGI SHIZENTAI	Posture naturelle à droite
HIDARI SHIZENTAI	Posture naturelle à gauche
JIGO HONTAI	Posture de défense
MIGI JIGOTAI	Posture de défense à droite
HIDARI JIGOTAI	Posture de défense à gauche
SHISEI	Posture
KAMAE	Position
SEIZA	Position assise à genoux
KIZA / KYOSHI NO KAMAE	Position haute à genoux
ANZA	Position assise en tailleur
Techniques	
HARAI / BARAI	Balayage
KARI / GARI	Fauchage
KAKE / GAKE	Accrochage
O	Grand
KO	Petit
UCHI	Intérieur
SOTO	Extérieur
KURUMA / GURUMA	Roue
HIKI	Tirer
HIKITE	Main qui tire (gauche pour un droitier)
TSURI	Pêcher
TSURITE	Main qui pêche (droite pour un droitier)
OKURI	Envoyer
TSUGI	Suivant

UKI	Flottant
OTOSHI	Renversement
NAGE	Projection
TOMOE	Cercle, harmonie
SUMI	Coin
UKEMI	Brise-chute
MAE	Devant
USHIRO	Derrière
OMOTE	Avant
URA	Arrière
YOKO	Côté
KAMI	Au dessus
TATE	A cheval
KESA / GESA	Assis jambes écartées
SHIO	Position quadrupédique
MAKURA	Oreiller
KUZURE	Variante
KATAME / GATAME	Contrôle
SUTEMI	Technique de sacrifice
SHIME / JIME	Etranglement
TOKUI WAZA	Technique préférée, «spécial»
NE WAZA	Technique au sol
TACHI WAZA	Technique debout
Habit	
JUDOJI	Habit du judoka
ERI	Revers du judogi
SODE	Manche du judogi
OBI	Ceinture
Compter	
ICHI	Un
NI	Deux
SAN	Trois
SHI	Quatre
GO	Cinq
ROKU	Six

SICHI	Sept
HACHI	Huit
KYU	Neuf
JU	Dix
Divers	
DOJO	Salle d'entraînement
KAMIZA	Côté élevé (souvent avec une photo de Me Kano)
SHIMOZA	Côté bas (où s'alignent les élèves)
JOSEKI	A droite des élèves (côté des assistants éventuels du professeur)
SHIMOZEKI	A gauche des élèves (côté des débutants)
KATA	Forme . Exercice traditionnel d'apprentissage des principes.
AYUMI ASHI	Marche normale (en croisant les pieds)
TSUGI ASHI	Marche avec un pied directeur
SHU HA RI	Imiter/Diverger/Séparer : processus d'évolution d'un budoka
MA AI	Distance entre Tori et Uke
TOMA	Distance lointaine
CHIKAMA	Distance proche
UCHIMA	Distance nulle (corps à corps)
SHUGYO	Entraînement intense, ascèse
BUSHIDO	Voie du guerrier . Le code moral des samouraïs .
Entrainement	
TENDOKU RENSHU	Répétition d'une technique en solitaire
UCHI KOMI	Répétition d'une technique sur un partenaire sans projection
YAKU SOKU GEIKO	Combat d'entraînement sans opposition
KAKARI GEIKO	Combat d'entraînement avec consignes
RANDORI	Combat d'entraînement sans notion de victoire ou défaite
SHIAI	Combat pour la victoire
KAN GEIKO	Entraînement dans le froid
SHOCHU GEIKO	Entraînement dans la chaleur