

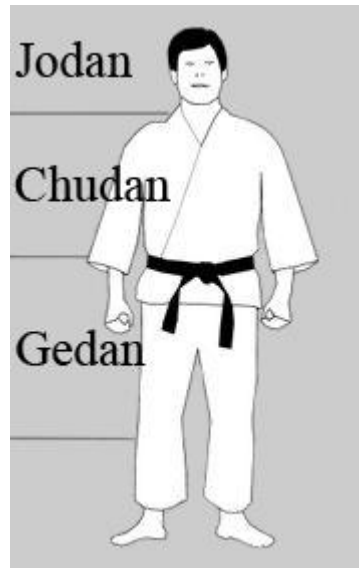
Les Parties du corps (Taï, Mi)



Atama : tête
 Kubi : cou
 Seoi : épaule
 Kata : épaule
 Waki : aisselle
 Ude : bras
 Kote : poignet
 Tekubi : poignet
 Te : main

Teisho : paume, talon de la main
 Yubi : doigt
 Mune : poitrine
 Goshi : hanche
 Momo : cuisse
 Hiza : genou
 Ashi : pied, jambe
 Kagato : talon

Les Niveaux du corps



Lexique des Termes JUDO-JUJITSU

Age	lever, remonter	Kyu	grades
Ashi	pied, jambe	Ma, Mae	devant, direct, dans l'axe
Atama	tête	Maïtta	j'abandonne!
Atemi	coups portés	Make	défaite
Barai, Harai	balayage	Maki	enroulé
Bo	bâton long	Makura	oreiller
Chudan	niveau moyen (corps)	Matte	arrêtez, attendez!
Chui	faute sérieuse	Mawashi	en demi-cercle
Dachi	position, posture	Migi	droite
Damashi	confusion, feinte	Momo	cuisse
Dan	degré, grade	Morote	à deux mains
De	avancé	Mune	poitrine, buste, revers
Do	voie, "recherche de la vie"	Nage	projection
Dojime	ciseaux de jambes	Nage-No-Kata	Exercice codifié de projections
Dojo	salle d'étude de la "voie"	Nami	normal (non inversé)
Dori	Saisie	Naname	circulaire
Eri	col, revers	Ne	sol
Fusen-Gachi	victoire par forfait	No	"de", "du
Gaeshi, Kaeshi	torsion, renverser, rouler	O	grand
Garami	enroulé, enveloppé	Obi	ceinture
Gari, Kari	fauchage	Okuri	les deux
Gatame	contrôle	Oroshi	en marteau
Gedan	Niveau bas (corps)	Osae komi	immobilisation
Geri, Keri	attaque de jambe	Oshi	pousser
Gesa, Kesa	étole portée par les moines Hindous, et par extension, "travers du corps"	Otoshi	renversement
Gi	vêtement (ex: Judogi)	Randori	exercice libre, orienté vers l'attaque
Go-no-sen	contre-attaque	Rei	salut
Goshi, Koshi	Hanche	Renraku	enchaînement
Goshin	défense	Ryo	double, les deux
Guruma	roue enroulement	Sabaki	Déplacement (circulaire)
Gyaku	inversé, renversé	Sankaku	forme en triangle
Hadaka	à mains nues	Sasae	maintien, blocage
Haito	tranchant de main (index)	Seiza	à genoux
Hajime	commencez	Sensei	professeur, maître
		Seoi	épaule
		Shiai	compétition

Hansoku-Make	disqualification	Shiai-Jo	salle de compétition
Hantei	décision	Shido	faute légère
Hara	ventre	Shintai	déplacements (axiaux)
Harai, Barai	balayer, faucher	Shizen-tai	position naturelle fondamentl
Hidari	gauche	Shuto	tranchant de main (ve doigt)– fourche de la main
Hiji, Igi, Empi	coude	Sode	manche,(parfois revers)
Hiki-Wake	match nul!	Sogo-Gachi	victoire par combinaison
Hikkomi	amener, traîner au sol	Sonomama	ne bougez plus!(en Ne-Waza)
Hishigi	Pression, hyperextension	Sore made	fin du combat, de l'exercice
Hiza (Itsui)	genou	Soto	extérieur
Hon	véritable, fondamental	Sukashi	esquive
Ippon	un point principal (victoire)	Sukui	“en cuillère”
Idori	assis	Sutemi	de sacrifice
Irimi	entrer dans l'attaque	Tachi-aï	debout
Jigo	défense, défensive	Tai	corps, posture
Jime, Shime	strangulation	Tai-Sabaki	déplacements circulaires
Jitsu	art, technique	Tanto	poignard
Jo	– bâton court– lieu, espace	Tatami	tapis de judo
Jodan	niveau haut (corps)	Tate	vertical, “à cheval”
Joseki	place d'honneur, du juge	Te	main
Ju	souplesse, adaptabilité	Tekubi	poignet
Judo	voie de la souplesse	Teisho	paume, talon de la main
Judogi	tenue de judo	Tobi	sauté
Juji	“en croix	Tobi Geri	coup de pied sauté
Ju-Jitsu	art, technique de la souplesse	Toketa	sortie d'immobilisation
Kachi, Gachi	victoire	Tokui-Waza	technique favorite
Kagato	talon	Tomoe	cercle
Kake	projection	Tori	celui qui fait l'action
Kamae	la garde	Tsukkake	coup de poing (terme général)
Kami	Au-dessus, tête, supérieur	Tsuki	coup de poing direct
Kata	– épaule – forme codifiée	Tsukuri	préparation
Katana	sabre	Tsuri-Komi	tirer en “pêchant”
Keage	montant, fouetté	Uchi	intérieur
Keiko (Geiko)	entraînement	Ude	bras (ou coude)
Keikoku	faute grave	Uke	celui qui subit l'action
Kekomi	pénétrant	Ukemi	chute, brise chute
Ki	énergie	Uki	” flotter “
Kiai	“exprimer l'énergie”	Ura (uraken)	revers de poing
Kihon	Principes	Ushiro	arrière
Kiken-Gachi	victoire par abandon	Waki	aisselle
Kime	décision	Waza	technique
Kiri	couper, fendre	Waza-Ari	presque Ippon
Ko	petit	Yoko	latéral, sur le côté
Koka	petit avantage	Yoshi	reprenez le combat! (après Sonomama)
Kote	poignet	Yuko	” moyen ” avantage
Kojeki	attaque	Yubi	doigt
Kubi	cou	Yuri	glissé
Kumi	saisie	Za	Position agenouillée
Kumi-Kata	saisie du kimono		
Kuzure	variante		
Kuzushi	déséquilibres		
K(w)ansetsu	luxation, clé		