



## JUDO : Vocabulaire usuel

ago : menton  
ashi : jambe (y compris le pied)  
ashi gatame jimé : étranglement avec bras et jambe  
ashi guruma : enroulement autour de la jambe  
Ashi waza : les techniques de pieds et de jambes  
atama : tête  
atemi : coup  
barai : balayage  
chui : pénalité moyenne  
de : avancé  
de ashi barai : balayage du pied avancé  
do : voie  
gaeshi : contre-attaque  
gake : accrochage  
garami : enrouler  
gari : fauchage  
gatame : contrôle  
genko : le poing (par la première phalange des doigts)  
gesa : costal  
getsuei : le bas de côtes  
goshi : hanche (sous-entendu mouvement de hanche)  
guruma : roue (ou enroulement)  
guy : valeur de la technique  
gyaku juji jime : étranglement croisé facial (paumes des mains vers le haut)  
hadaka : nu (c'est à dire qu'on ne se sert pas du judogi, seulement de son bras)  
hadjimé : début du combat  
hadaka jimé : étranglement arrière par l'avant-bras  
hane : percuter  
hane goshi : hanche percutée  
hara : ventre  
hara gatame : clé en hyperextension par le ventre  
harai goshi : hanche fauchée  
harai tsuri komi ashi : balayage du pied en pêchant  
hiji : coude  
hikkomi gaeshi : renversement en tirant  
hiza : genou

hiza gatame : clé en hyperextension par le genou  
hiza guruma : roue autour du genou  
hiza kansetsu : sous la rotule  
hon : base  
hon gesa gatame : contrôle latéro-costal  
hon soku make : pénalité qui fait perdre le combat  
ippon : la victoire met fin au combat  
ippon seoi nage : projection par dessus une épaule  
jime : étranglement  
jinchu : sous le nez  
ju : souplesse  
judo : voie de la souplesse  
judogi : c'est l'habit du judoka  
juji : croix  
juji gatame : clé en hyperextension par le pubis  
kachikake : la gorge  
kakari geiko : tori essaye différents mouvements, uke esquive, contre et contre-attaque à l'occasion  
kakato ou kagato : le talon  
kami : par le dessus  
kami shiho gatame : contrôle arrière sternal  
kansetsu : articulation  
Kansetsu-waza : les techniques de clés  
kasumi : les tempes  
kata : épaule  
kata : forme  
kata gatame : contrôle latéro-costal par le bras et la tête  
kata guruma : roue autour des épaules  
kata ha jime : étranglement par contrôle d'un côté  
kata jugi jimé : étranglement croisé facial (paumes des mains en opposition)  
katame ou gatame : contrôle, immobilisation  
katame waza : techniques de contrôle, immobilisations  
katate jime : étranglement avec une main  
keikoku : grosse pénalité  
Keri : pied  
kimono : c'est un costume traditionnel japonais  
ko : petit  
ko soto gake : petit accrochage extérieur  
ko soto gari : petit fauchage extérieur  
ko uchi gari : petit fauchage intérieur  
kobushi : le poing  
koka : petit avantage technique  
koshi guruma : enroulement de la hanche  
Koshi waza : les techniques de hanches  
Kubi : cou (aussi la nuque)  
kumi : prise, dans le sens de saisie

kumi kata : la garde  
kuzure : variante, fondamentalement signifie "briser l'équilibre"  
kuzure gesa gatame : contrôle latéro-costal (variante de hon-geza-gatame)  
kuzure kami shiho gatame : contrôle arrière sternal (variante)  
kuzure makura gesa gatame : contrôle arrière costal en oreiller (variante)  
kuzure Tate shiho gatame : contrôle sternal à cheval (variante)  
kuzure yoko shiho gatame : contrôle latéro-sternal (variante)  
kuzushi : déséquilibre  
kwansetu : articulation  
Ma sutemi waza : avec le dos sur le sol  
mae : de face  
mae ukemi : chute avant  
maki : enrouler  
maki komi : enrouler en dedans, envelopper  
makura : oreiller (car la tête du partenaire est sur la cuisse)  
makura gesa gatame : contrôle arrière costal en oreiller  
mata : cuisse (intérieur)  
matté : arrêter  
morote : à deux mains  
morote jimé : étranglement facial non croisé (en pro-supination)  
morote seoi nage : projection d'épaule par deux mains  
myojo : le centre du ventre  
nage : projeter  
nage waza : techniques de projection  
nami jugi jime : étranglement croisé facial (paumes des mains vers le bas)  
ne : couché  
ne waza : techniques du sol  
o : grand  
o goshi : grande bascule avant  
o guruma : grand enroulement  
o soto gari : grand fauchage extérieur  
o soto otoshi : grand renversement extérieur  
o uchi gari : grand fauchage intérieur  
obi : ceinture  
okuri : les deux  
okuri ashi barai : balayage des deux pieds  
okuri eri jime : étranglement arrière par prise des deux revers  
osae : immobiliser  
osae waza : les techniques d'immobilisation  
otoshi : tomber  
Sukui nage : projection en cuillère  
rei : salut  
ritsurei : salut (qui se fait debout)  
sabaki : esquive  
sasae : bloquer, maintenir, supporter  
sasae tsuri komi ashi : blocage du pied en pêchant

seoi : sur le dos  
seoi-nage : projection par dessus l'épaule  
shiai : compétition  
shido : petite pénalité  
shiho : à quatre pattes  
shime : étrangler  
Shime waza : les techniques d'étranglement  
shin : valeur morale, de l'esprit  
shinzo : le coeur  
shito : l'extrémité des doigts  
shuto : le tranchant de la main  
sode : manche  
sode guruma jimé : étranglement par enroulement du revers  
sode tsuri komi goshi : même technique, sur la gauche en poussant le coude  
du partenaire vers le haut  
sore madé : fin du combat  
soto : extérieur, par l'extérieur  
soto maki komi : enroulement extérieur  
suigetsu : le plexus solaire  
sukui : cuillère  
sumi gaeshi : renversement dans l'angle  
sumi otoshi : renversement dans l'angle  
sune : le milieu du tibia  
sutemi : sacrifice  
Sutemi waza : techniques de sacrifice  
tai : corps  
tai otoshi : renversement du corps par barrage  
tai-sabaki : rotation  
tani otoshi : chute dans la vallée  
tate : dessus  
tate shiho gatame : contrôle sternal à cheval (à la verticale)  
te : main  
te guruma : enroulement par les mains  
Te waza : les techniques de mains et de bras  
teisho : la paume de la main  
tento : le sommet de la tête  
tomoe : en cercle  
tomoe nage : projection en cercle  
tori : celui qui projette, agit  
tsukuri : préparation  
tsuri : pêcher - lever  
tsuri komi : mouvement d'amener en levant, pêcher  
(comme lorsqu'on ferre un poisson à la pêche)  
tsuri komi goshi : hanche pêchée  
tsurigane : les parties génitales (le sexe)  
uchi : intérieur, par l'intérieur

uchi mata : fauchage interne  
uchiro : derrière  
ude : bras  
ude garami : clé en torsion, bras fléchi  
ude gatame : clé en hyperextension par les mains  
uke : celui qui subit  
ukemi : chute  
uki : flotter  
uki goshi : hanche flottée  
uki otoshi : renversement du corps  
uki waza : sutémi latéral avant  
ura : opposé  
ura nage : projection en se lançant en arrière  
ushiro : par l'arrière  
ushiro gesa gatame : contrôle arrière costal  
ushiro goshi : contre de hanche arrière  
ushiro ukemi : chute arrière  
uto : entre les yeux  
utsuri : change de place  
utsuri goshi : contre de hanche avant  
waki : aisselle  
waki gatame : clé en hyperextension par l'aisselle  
waza : technique, mouvement  
waza ari : presque la victoire, ne met pas fin au combat  
yaku soku geiko : tori essaye différents mouvements, uke ne les bloque pas  
mais esquive en souplesse  
yoko : côté  
yoko : sur le côté  
yoko gake : accrochage de côté  
yoko guruma : sutémi de côté par l'extérieur  
yoko otoshi : sutémi latéral  
yoko shiho gatame : contrôle latéro-sternal  
Yoko sutemi waza : avec le côté sur le sol  
yoko ukemi : chute latérale (à droite ou à gauche)  
yoko wakare : séparation de côté  
yuko : gros avantage technique  
zarai : salut (qui se fait à genoux)