

Age	Lever, remonter
Aï	Harmonie
Arashi	Tempête
Ashi	Jambe, pied, déplacement
Ashi-barai	Fauchage des pieds
Ashi-gatame	Luxation par la jambe
Ashi-garami	Clé en torsion à l'aide de la jambe
Ashi-guruma	Enroulement sur la jambe
Ashi Ishigi Ashi Garami	Clé de jambe fléchie
Ashi Ishigi Ashi Gatame	Clé sur jambe tendue
Ashi-waza	Technique de pied
Atama	Coup avec la tête
Ate	Visée
Atemi	Coup frappé
Ayumi-ashi	Marche normale
B	
Barai	Balayer
Basami	Ciseau
Butsukari	Exercices d'entrée ou répétions
Bo	Bâton long
Bu	Guerrier
Budo	Voie du guerrier
C	
Chui	Infraction moyenne, -5 points (arbitrage)
Choku	Direct
Chundan	Niveau moyen
D	
Dan	Niveau, degré, grade
Dachi	Position
De	Sortir, avancé
De-ashi-barai	Balayage du pied avancé
Do	Voie, chemin
Dojo	Endroit où l'on apprend la voie
Dori	Prendre
E	
Empi	Coude
Eri	Col
Eri-jime	Etranglement par le revers
Eri-seoi-nage	Projection d'épaule à l'aide d'un revers
G	
Gaeshi	Torsion, renverser, envoi
Gake	Accrochage
Garami	Enrouler, nouer, maintenir
Gari	Fauchage
Gatame	Contrôle
Gedan	Niveau bas
Gedan-geri	Coup de pied bas
Geiko	Exercice d'entraînement
Geri	Attaque de la jambe
Ghi	Technique
Go	Force
Gokyo	Progression de l'enseignement
Goshi	Hanche
Goshin	Defense
Gyaku	Contraire
Gyaku-juji-jime	Etranglement croisé, paumes vers le haut
H	

Hadaka	Nu
Hadaka-jime	Etranglement à mains nues
Hagaeschi	Réplique
Haishu	Dos de la main
Haito	Sabre interne de la main
Hajime	Commencez
Hakama	Tenue traditionnelle (jupe pantalon)
Hane	Bondir
Hane-goshi	Hanche sautée
Hansoku-make	Infraction grave, -10 points (arbitrage)
Hantei	Décision
Harai-tsurikomi-ashi	Balayage du pied en pêchant
Hara	Ventre
Hara-gatame	Clé en hyperextension à l'aide du ventre
Harai-goshi	Hanche fauchée
Heisoku	Dessus du pied
Hidari	Gauche
Hidari-kata-seoi	Lancement d'épaule à gauche
Hiji	Coude, atemi du coude
Hiki	Entrer
Hiki-wake	Match nul
Hikomi-gaeshi	Renversement en tirant
Hiza	Genou, atemi du genou
Hiza-guruma	Roue autour du genou
Hiza-gatame	Clé en hyperextension à l'aide du genou
Hon	Fondamental
Hon-gesa-gatame	Contrôle fondamental par le travers

I

Idori	A genoux
Ikomi	Technique d'amenée au sol
Ineri	Poignet
Ippon	Terme d'arbitrage, 10 points, point
Ippon-seo-nage	Projection par-dessus l'épaule

J

Jime	Strangulation
Jitsu	Art
Jo	Bâton court
Jodan	Niveau haut
Joseki	Place d'honneur du dojo
Ju	Souplesse
Judo	Voie de la souplesse
Jigotai	Posture défensive de base
Juji-gatame	Contrôle en croix
Ju-Jitsu	Art de la souplesse
Junbi-undo	Exercices d'assouplissement
Jutsu	Technique

K

Kaeshi	Contre-attaque, renversement
Kaeshi-waza	Technique de renversement
Kakato-geri	Coup de pied avec le talon
Kake	Execution
Kami	Au dessus
Kami-shio-gatame	Contrôle des 4 coins par-dessus
Kani	Langouste
Kani-basami	Pince de langouste
Kano Jigoro	Fondateur du Judo
Kansetsu	Luxation, articulation
Karate	Main vide
Kata	Epaule, forme

Kata-ashi-dori	Prise d'une jambe
Kata-gatame	Contrôle par l'épaule
Kata-guruma	Roue autour des épaules
Kata-ha-jime	Etranglement en contrôlant un côté
Kata-juji-jime	Etranglement en croix, mains opposées
Katame	Contrôle, maintien
Katame-waza	Technique de maintien
Katate	Main
Katate-jime	Etranglement avec la main
Katate-dori	Saisie du poignet à deux mains
Kawasu-gake	Accrochage sur l'avant de la jambe
Keage	Forme remontante
Keikoku	Infraction grave, -7 points (arbitrage)
Kekomi	Forme pénétrante
Kesa	Revers, travers
Kesa-gatame	Contrôle par le travers
Ki	Force interne / énergie
Kime	Decisif
Kito-Ryu	Ancienne école de ju-jutsu
Ko	Petit
Kodokan	Endroit où l'on étudie la voie.
Kohai	Débutant
Komi	Dedans, contre
Koshi	Hanche
Koshi-guruma	Roue autour des hanches
Kochiki-daoshi	Variante de ko-uchi-gari
Ko-soto-gake	Petit accrochage extérieur
Ko-soto-gari	Petit fauchage extérieur
Ko-tsure-goshi	Petite projection de hanche en soulevant
Kote-gaeshi	Torsion du poignet dans l'angle
Kote-neri	Torsion de poignet vers l'intérieur
Kote-mawashi	Torsion de poignet circulaire
Ko-uchi-barai	Petit balayage intérieur
Ko-uchi-gari	Petit fauchage intérieur
Ko-uchi-gake	Petit crochetage intérieur
Kubi	Cou
Kubi-nage	Projection par le cou
Kumi-kata	Prise
Kuruma-daoshi	Roue projetée
Kuzure	Variante
Kuzure-kami-shihio-gatame	Variante du contrôle par les 4 points par le dessus
Kuzure-keza-gatame	Variante du contrôle par le travers
Kuzure-makura-gesa-gatame	Variante du contrôle en oreiller par le travers
Kuzure-tate-shiho-gatame	Variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement
Kuzure-yoko-shihio-gatame	Variante du contrôle des 4 points par le côté
Kuzuchi	Déséquilibre
Kwansetsu	Luxation
Kwansetsu-waza	Techniques de luxation
Kyo	Groupe, principe
Kyu	Classe, grade avant le Dan

M

Mae	Face
Mae-geri	Coup de pied de face
Mae-tsuki	Coup du poing avant
Maitta	Je suis battu
Maki	Enrouler
Makikomi	Enroulement à l'intérieur
Makura-gesa-gatame	Contrôle en oreiller par le travers
Mata	Intérieur de la cuisse
Matte	Séparez-vous

Mawashi	Circulaire
Mawashi-geri	Coup de pied circulaire
Mawashi-tsuki	Coup de poing circulaire
Migi	Droit
Mikazuki-geri	Coup de pied en croissant
Mondo	Discussion
Morote	A deux mains
Morote-gari	Fauchage des jambes par les deux mains
Morote-jime	Etranglement avec deux mains
Morote-seoi-nage	Projection d'épaule à deux mains
Mune	Poitrine
Mune-gatame	Contrôle par la poitrine

N

Nage	Projeter
Nage-waza	Technique de projection
Nami-juji-jime	Etranglement croisé
Naname-tsuki	Coup de poing en crochet
Ne	Couché
Ne-waza	Technique au sol
Nuki	Pousser

O

O	Grand
O-goshi	Grande projection de hanche
O-guruma	Grande roue
Oi-tsuki	Coup de poing direct sur un pas
O-soto-gari	Grand fauchage extérieur
O-soto-guruma	Grande roue extérieure
O-soto-otoshi	Grande projection extérieure
O-soto-makikomi	Grand enroulement vers l'extérieur
O-tsubushi	Grand écrasement
Obi	Ceinture
Obi-Goshi	Prise de hanche par la ceinture
Okuri	Les deux
Okuri-ashi-barai	Balayage des deux jambes
Okuri-eri-jime	Etranglement par les deux revers
Okurikomi-uchi-mata	Fauchage à l'intérieur de la cuise à droite
Osae	Immobiliser
Osae-komi	Immobiliser contre soi, immobilisation
Osae-komi-waza	Technique d'immobilisation
Otoshi	Tomber
O-uchi-gari	Grand fauchage intérieur

R

Randori	Exercice libre
Rei	Salut
Renzoku-waza	Technique d'entraînement
Renshu	Pratique
Ritsurei	Salut debout
Ryu	Méthode, école

S

Sabaki	Esquiver, tourner
Sankaku	Triangle
Sankaku-jime	Etranglement en triangle
Sasae	Maintenir
Sasae-tsuri-komi-ashi	Blocage du pied en pêchant
Sempai	Elève gradé, ancien
Sen	Initiative
Sen-no-sen	Initiative sur initiative
Sensei	Professeur

Seoi	Dos
Seoi-nage	Projection par-dessus le dos
Seoi-otoshi	Renversement par-dessus l'épaule
Shiai	Compétition
Shido	Observation, -3 points (arbitrage)
Shihan	Maître fondateur
Shiho	Quatre cotés
Shikoro-gaeshi	Tourner la mâchoire
Shime	Etrangler
Shime-waza	Technique d'étranglement
Shin	Esprit
Shintai	Evolution
Shio-nage	Projection par torsion du poignet et du coude
Shisei	Posture
Shito	Coup avec la pointe des doigts
Shizentai-hontai	Posture naturelle
Shumatsu-undo	Exercice de retour au calme
Shuto	Coup avec le revers de la main
Sode	Manche
Sode-guruma-jime	Etranglement par enroulement du revers
Sono-mama	Ne bougez pas
Sore-made	Fin du combat
Sotai-renshyu	Entraînement souple
Soto	Extérieur
Soto-makikomi	Enroulement extérieur
Sukui	Mouvement en cuiller
Sukui-nage	Projection en cuiller
Sumi	Coin, angle
Sumi-gaeshi	Renversement dans l'angle
Sumi-otoshi	Renversement dans l'angle
Sutemi-waza	Mouvement de sacrifice

T

Tachi	Debout
Tachi-waza	Technique debout
Tai-otoshi	Renversement du corps
Tai-sabaki	Déplacement du corps
Tai	Valeur combative
Tanden	Abdomen
Tankodu-renshu	Entraînement en solitaire
Tani	Vallée
Tani-otoshi	Chute dans la vallée
Tatami	Tapis
Tate-shiho-gatame	Contrôle des 4 points longitudinalement
Tanto	Poignard
Te	Main
Te-guruma	Enroulement par les mains
Teicho	Coup avec la paume de la main
Ten-shi-nage	Projection bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre
Toketa	Immobilisation interrompue
Te-kubi-osae	Clé sur le cou avec le poignet
Tokui-waza	Technique favorite
Tomoe	Ligne, courbe
Tomoe-nage	Projection en cercle
Tori	Celui qui fait l'action
Tsugi	L'un après l'autre
Tsugi-ashi	Marche en succession
Tsukkake	Coup de poing direct
Tsuki	Poing
Tsukomi	Pousser
Tsukomi-jime	Etranglement en poussant avec une main

Tsukuri	Préparation, construction
Tsuri	Lever, pêcher
Tsuri-goshi	Hanche pêchée
Tsuri-komi	Amener en levant
Tsuri-komi-goshi	Projection de hanche en soulevant

U

Uchi	Intérieur
Uchi-komi	Exercice d'entrées
Uchi-makikomi	Enroulement intérieur
Uchi-mata	Fauchage par l'intérieur de la cuisse
Uchi-oroshi	Coup de poing en marteau
Ude	Bras
Ude-nobashi	Étirement du bras
Ude-osae	Immobilisation du bras
Ude-garami	Luxation sur bras fléchi
Ude-gatame	Contrôle avec les bras
Uke	Celui qui subit
Ukemi	Brise chute
Uki-goshi	Hanche flottée
Uki-otoshi	Lancement flottant
Uki-waza	Technique flottante
Ura	Opposé, arrière
Ura-mawashi-barai	Balayage circulaire opposé
Ura-mawashi-geri	Coup de pied circulaire en revers
Ura-nage	Projection en lançant en arrière
Ura-uchi	Coup de poing en revers
Ushiro	Derrière
Ushiro-geri	Coup de pied sur l'arrière
Ushiro-gesa-gatame	Contrôle arrière par le travers
Ushiro-goshi	Projection de hanche par l'arrière
Ushiro-mawashi-geri	Coup de pied circulaire arrière
Ushiro-mawashi-barai	Balayage arrière circulaire
Utsuri	Déplacer
Utsuri-goshi	Projection de hanche en contre

W

Waki	Aisselle
Waki-gatame	Contrôle par l'aisselle
Waki-otoshi	Renversement par l'aisselle
Waza	Technique
Waza-ari	Demipoint, 7 points (arbitrage)
Waza-ari-awasate-ippon	Point par deux waza-ari

Y

Yakusoku-geiko	Entraînement libre sans résister
Yoko	Côté
Yoko-gake	Accrochage de côté
Yoko-geri	Coup de pied de côté
Yoko-guruma	Roue de côté
Yoko-otoshi	Renversement de côté
Yoko-shiho-gatame	Contrôle des 4 points par le côté
Yoko-tomoe-nage	Projection en cerceau de côté
Yoko-wakare	Séparation de côté
Yoshin-ryu	Ancienne école de ju-jitsu
Yuko	Gros avantage, 5 points (arbitrage)
Yusei-gashi	Victoire par supériorité

Z

Zanshin	Esprit, alerte
Zarei	Salut à genoux

