

A

AGE : LEVER

ARASHI : FORTE TEMPÊTE.

ASHI : LA JAMBE.

ASHI-WAZA : TECHNIQUE DE PIEDS

ATAMA : TÊTE

ATÉMI : COUP.

B

BARAI OU HARAI : BALAYAGE

BASAMI : CISEAUX

BO : BÂTON LONG (DE 1,60M À 2M).

BOKKEN : SABRE DE BOIS.

BU : COMBAT GUERRIER

BUDO : LITTÉRALEMENT, C'EST ARRÊTER UNE ÉPÉE MENAÇANTE.

BUSHIDO : LA VOIE DES SAMOURAÏS.

CHUDAN : DANS UNE GARDE OU POUR UN COUP, POSITION MOYENNE.

DAN : GRADE, À PARTIR DE CEINTURE NOIRE.

DE : AVANCÉ

DEAI : LE MOMENT DE VÉRITÉ. L'INSTANT DE LA COMMUNION

DE 2 FORCÉ

DE-ASHI-HARAI : BALAYAGE DU PIED AVANCÉ

DESHI : ETUDIANT.

DO : VOIE

DOJO : L'ENDROIT OÙ LA VOIE EST RÉVÉLÉE.

UN ENDROIT POUR LE RENI

E

ERI : LE REVERS (DU GI, PAR EXEMPLE)

F

G

GAESHI OU KAESHI : CONTRE-PRISE

GARAMI : CONTRÔLER, MAINTENIR

GATAME : CONTRÔLE

GEDAN : DANS UNE GARDE OU POUR UN COUP, POSITION BASSE.

GEIKO : ENTRAÎNEMENT

GI : VÊTEMENT DE TRAVAIL ET D'ENTRAÎNEMENT. BAPTISÉ KIMONO, À TO

GO NO GEIKO : ENTRAÎNEMENT EN PUISSANCE.

GOSHI OU KOSHI : HANCHE

GOSHIN-JITSU-NO-KATA : FORMES D'AUTODÉFENSE

GURUMA : ROUE

GYAKU : INVERSE

GYAKU-JUJI-JIME : ÉTRANGLEMENT INVERSE EN FORME DE CROIX

H

HADAKA : NU

HAJIME : COMMENCER

HAKAMA : LARGE JUPE-PANTALON PORTÉE SUR LE GI. VÊTEMENT TRADI

HANMI : LA GARDE SOUPLE TRIANGULAIRE DE L'AÏKIDO.

HANMI HANDACHI : TECHNIQUES OÙ NAGE EST ASSIS ET UKE DEBOUT.

HANSOKU : FAUTE, INFRACTION

HANSOKU-MAKE : DISQUALIFICATION

HANTAI : OPPOSÉ

HANTE : JUGEMENT

HARA : LA PARTIE INFÉRIEURE DE L'ABDOMEN. LE CENTRE DE L'ÉNERGIE

HARA-GATAME : CONTRÔLE PAR L'ABDOMEN

HARAI OU HARAU : BALAYER

HARAI-GOSHI : BALAYAGE AVEC LA HANCHE

HARAI-TSURIKOMI-ASHI : BALAYAGE DU PIED EN SOULEVANT

HIDARI : GAUCHE

HIDARI-NO-WAZA : TECHNIQUE À... GAUCHE

HIJI : LE COUDE.

HIKI-WAKE : MATCH NUL

HISHI-GI : CLÉ

HIZA : GENOU

HIZA-GURUMA : ROUE SUR GENOU

HO : DIRECTION

HON : DE BASE

IPPON : POINT PAR UN CÔTÉ

IRIMI : ENTRER, SE DÉPLACER VERS ET À TRAVERS LA LIGNE D'ATTAQUE

ITSUTSU-NO-KATA : FORMES DE CINQ

JI : CARACTÈRE

JIGORO-KANO : FONDATEUR DU JUDO

JIGOTAI : POSITION DÉFENSIVE

JIKAN : TEMPS

JIME OU SHIME : ÉTRANGLEMENT

JIYU WAZA : TECHNIQUE LIBRE. HABITUELLEMENT PRATIQUÉ AVEC UN

JO : BÂTON COURT.

JO DORI : TECHNIQUES AU BÂTON COURT.

JODAN : DANS UNE GARDE OU POUR UN COUP, POSITION HAUTE.

JOSHI-JUDO-GOSHINHO : FORMES D'AUTODÉFENSE POUR FEMME

JU : DIX, ART, SOUPLESSE

JU NO GEIKO : ENTRAÎNEMENT EN SOUPLESSE.

JUDO : VOIE DE LA SOUPLESSE

JUDOGI : VÊTEMENT POU LE JUDOKA

JUDOKA : CELUI QUI PRATIQUE LE JUDO

JUJI : CROIX

JU-JITSU : AUTODÉFENSE

JUNBI-TAISO : GYMNASTIQUE

JU-NO-KATA : FORMES DE LA SOUPLESSE

K

KAESHI OU GAESHI : CONTRE-PRISE

KAKE : PROJECTION

KAMAE : ATTITUDE OU GARDE D'ATTENTE. DANS CHAQUE KAMAE, IL Y A DIFFÉRENTS

KAMI : DESSUS

KAMI-SHISHO-GATAME : CONTRÔLE DES QUATRE DIRECTIONS

KANJI : CARACTÈRE JAPONAIS

KANO : FILS DU FONDATEUR (RISEI)

KANSETSU : LUXATION, CLÉ

KAPPO : KATSU

KATA : L'ÉPAULE. FIGURES CONVENTIONNELLES CONSTRUITES D'APRÈS

KATA DORI : SAISIE D'ÉPAULE.

KATA-GATAME : CONTRÔLE PAR L'ÉPAULE

KATA-GURUMA : ROUE AUTOUR DE L'ÉPAULE

KATA-HA-JIME : ÉTRANGLEMENT PAR UN COTÉ

KATA-JUJI-JIME : ÉTRANGLEMENT

KATAME : CONTRÔLE

KATAME-NO-KATA : FORMES DU CONTRÔLE

KATATE DORI : SAISIE DE POIGNET.

KATATE DORI RYOTE MOCHI : SAISIE DES 2 POIGNETS. SE DIT ÉGALEMENT

KEIKO : ETUDE OU PRATIQUE.

KEIKOKU : AVERTISSEMENT

KESA-GATAME : CONTRÔLE PAR LES REVERS

KIAI : LA LIBÉRATION DES POUVOIRS SPIRITUEL ET PHYSIQUE, SOUS

LA P

KIME-NO-KATA : FORMES D'UN COMBAT RÉEL

KO : PETIT

KODOKAN : ENDROIT OU ON ÉTUDIE LA VOIE

KOHAI : ELÈVE JUNIOR. CEUX QUI ONT COMMENCÉ L'AÏKIDO

APRÈS VOUS

KOKYU : LE POUVOIR DU SOUFFLE, RENOUVELLEMENT DE FORCE VIVE.

KOSA DORI : SAISIE CROISÉE. SE DIT ÉGALEMENT : AI HANMI

KATATE DO

KOSHI : LA HANCHE.

KOSHI-GURUMA : ROUE DE LA HANCHE

KOSHIKI-NO-KATA : FORMES ANTIQUES

KO-SOTO-GAKE : PETIT ACCROCHAGE EXTÉRIEUR

KO-SOTO-GARI : PETIT FAUCHAGE EXTÉRIEUR

KOTE : LE POIGNET.

KOTODAMA : LA FONCTION SPIRITUELLE DU SON. CHAQUE SYLLABE A SA PROF

KO-UCHI-GARI : PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR

KUBI : LE COU.

KUBI SHIME : SAISIE AVEC STRANGULATION.

KUMI JO : EXERCICE À 2 JO.

KUMI TACHI : EXERCICE À 2 BOKKEN.

KUMI-KATA : PRISE DU JUDOGI

KURUMA : ROUE

KUZURE : VARIANTE

KUZUSHI : DÉSÉQUILIBRE

KYO : PRINCIPE

KYU : GRADES AVEC CEINTURE BLANCHE.

L

M

MAAI : LA DISTANCE, EN TEMPS ET ESPACE, SÉPARANT 2 FORCES.

MAKE : DÉFAITE PAR ABANDON

MAKIKOMI (MAKKOMI) : EN ROULANT

MIGI : DROIT

MIGI-NO-WAZA : TECHNIQUE DE DROITE

MISOGI : PURIFICATION DE LA PENSÉE, DU CORPS ET DE L'ESPRIT. TRAN

MORO-TE : DES DEUX MAINS

MUNETSUKI : COUP DE POING DIRECT AU PLEXUS SOLAIRE.

MUSHIN : SANS PENSÉE, SANS EGO. UNE PENSÉE IDENTIQUE À UN MIRO



NAGE : PROJECTION. CELUI QUI PROJETTE.

NAGE-NO-KATA : FORMES DE PROJECTIONS

NAMI : NORMAL, ORDINAIRE

NAMI-JUJI-JIME : ÉTRANGLEMENT EN CROIX ORDINAIRE

NE-WAZA : TECHNIQUE AU SOL

NI : DEUX

O : GRAND

O SENSEI : GRAND MAÎTRE, TITRE UTILISÉ POUR LE FONDATEUR

DE L'AIK

OBI : CEINTURE

O-GOSHI : GRANDE (PROJECTION DE) HANCHE

O-GURUMA : GRAND ROUE

OKURI : EN TIRANT

OKURI-ASHI-BARAI : BALAYAGE RAPIDE DES DEUX PIEDS EN TIRANT

OKURI-ERI-JIME : ÉTRANGLEMENT EN TIRANT LE REVERS

OSAE, OSAERU : TENIR AU SOL

OSAE-KOMI-WAZA : TECHNIQUE D'IMMOBILISATION

O-SOTO-GARI : GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR

O-SOTO-GURUMA : GRANDE ROUE EXTÉRIEURE

OTOSHI : RENVERSEMENT

O-UCHI-GARI : GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR

P

Q
R

RANDORI : TECHNIQUE LIBRE CONTRE ATTAQUES MULTIPLES.

REI : SALUER.

RITSU-REI : SALUT DÉBUT

RYOKATA DORI : SAISIE DES 2 ÉPAULES.

RYOTE DORI : SAISIE DES 2 POIGNETS.

RYU : ECOLE D'ARTS MARTIAUX.

S

SABAKI : DÉPLACEMENT DU CORPS

"SAMURAI" : VIENT DU VERBE "SERVIR". CELUI QUI A LE DEVOIR ET LA RESPON

SAN : TROIS

SASAE-TSURIKOMI-ASHI : BLOCAGE DU PIED ATTIRÉ

SEIZA : POSITION ASSISE.

SEN : ANALYSE DE LA SITUATION DANS LAQUELLE SE TROUVE LE PARTENAIRE

SENSEI : ENSEIGNANT, CELUI QUI DONNE LES DIRECTIONS SUR LE CHEMIN. LIT

SEOI-NAGE : PROJECTION D'ÉPAULE

SHI : QUATRE

SHIAI : COMPÉTITION, TOURNOI

SHICHI (HICHI) : SEPT

SHIDO : REMARQUE

SHIME : ÉTRANGLEMENT, STRANGULATION

SHINAI : SABRE D'ENTRAÎNEMENT EN BAMBOU FENDU.

SHINTAI : DÉPLACEMENT

SHISEI : POSTURE

SHIZEN-HONTAI : POSITION NATURELLE

SHO : PREMIER

SHODAN : 1ER DAN.

SHOMEN : L'AUTEL QUI ABRITE LE PORTRAIT DE MAÎTRE UESHIBA AINSI

SODE : LA MANCHE.

SOGO-GASHI : (VICTOIRE) PAR COMBINAISON DE TECHNIQUES

SONO-MAMA : NE BOUGEZ PLUS (OSAE-KOMI)

SORE-MADE : TECHNIQUE TERMINÉE

SOTO : EXTÉRIEUR.

SOTO-MAKIKOMI : (PROJECTION) EXTÉRIEURE EN ROULANT

SUKUI-NAGE : PROJECTION EN ACCROCHANT

SUMI : COIN, ANGLE

SUMI-GAESHI : RENVERSEMENT EN ANGLES

SUMI-OTOSHI : RENVERSEMENT DANS L'ANGLE

SURI-ASHI : PIEDS EN GLISSANT

SUTEMI : SACRIFICE (EN SE COUCHANT)

T

TACHI-WAZA : TECHNIQUE DEBOUT

TAI : CORPS

TAIJUTSU : EXERCICES À MAINS NUES.

TAI-OTOSHI : RENVERSEMENT DU CORPS

TAI-SABAKI : DÉPLACEMENT DU CORPS, ESQUIVE

TAKUI-WAZA : TECHNIQUE SPÉCIALE

TANDEN : CENTRE DE GRAVITÉ DU JUDOKA

TANDOKU-RENSHU : ENTRAÎNEMENT SEUL

TANI-OTOSHI : RENVERSEMENT DANS LA VALLÉE

TANTO : COUTEAU.

TANTO DORI : EXERCICES CONSISTANT À DÉSARMER UN PARTENAIRE

TATAMI : TAPIS D'ENTRAÎNEMENT, D'UNE SURFACE DE 2 M2.

TATE : VERTICAL, LEVEZ-VOUS

TE : MAIN, BRAS

TOKETA : TECHNIQUE ROMPUE (OSAE-KOMI)

TOKUI-WAZA : TECHNIQUE SPÉCIALE

TOMOE-NAGE : PROJECTION EN CERCLE

TORI : CELUI QUI DONNE. LA PERSONNE QUI PROJETTE.

TSUGI-ASHI : PIEDS SE SUCCÉDANT

TSUKI : ATTAQUE DIRECTE.

TSUKURI : CONSTRUCTION DU MOUVEMENT, ENTRÉE

TSURI-GOSHI : HANCHE EN SOULEVANT

TSURIKOMI : ACTION DE BRAS



UCHI : INTÉRIEUR.

UCHI-KOMI : ENTRÉES RÉPÉTÉES

UCHI-MATA : FAUCHAGE DE LA CUISSE PAR L'INTÉRIEUR

UDE : LE BRAS.

UDE-GARAMI : COUDE CONTRÔLÉ

UKE : CELUI QUI REÇOIT. LA PERSONNE QUI EST PROJETÉE.

UKEMI : TECHNIQUES DE CHUTE. L'ART DE SE PROTÉGER DES BLESSURES.

UKI-GOSHI : HANCHE FLOTTÉE

UKI-OTOSHI : RENVERSEMENT FLOTTANT

UKI-WAZA : TECHNIQUE FLOTTANTE

URA : VERS L'ARRIÈRE.

URA-NAGE : PROJECTION EN ARRIÈRE

URA-WAZA : TECHNIQUE DE RENVERSEMENT

USHIRO : ARRIÈRE

USHIRO-GOSHI : HANCHE PAR L'ARRIÈRE

UTSURI-GOSHI : CHANGEMENT DE HANCHE



W

WAKI : AISSELLE

WAZA : TECHNIQUE

WAZA-ARI : PRESQUE POINT

X

Y

YOKO : CÔTÉ

YOKO-GAKE : ACCROCHAGE DE CÔTÉ

YOKO-GURUMA : ROUE DE CÔTÉ (LATÉRALE)

YOKO-OTOSHI : RENVERSEMENT DE CÔTÉ

YOKO-WAKARE : SÉPARATION DE CÔTÉ

YON : QUATRE

Z

ZA-REI : SALUT À GENOUX

ZEN : PHILOSOPHIE ORIENTALE

