

LE LANGAGE DU JUDO



5, rue de la Chapelle 60560 Orry la Ville
Tél : 03.44.58.80.26 ou 06.75.75.34.28
Affilié FFJDA n° 24 601162 0
Agrément Jeunesse et Sports n° 60.98.36

Email : judorry60@gmail.com
Site Internet : <http://judorry.sportsregions.fr>



Age	En remontant
Ashi	Jambe, pied
Ashi-barai	Fauchage des pieds
Ashi-gatame	Luxation par la jambe
Ashi-waza	Technique de pieds
Atama	Tête
Atemi	Coup porté sur une partie sensible du corps
Ayumi-ashi	Marche normale
Barai	Balayage
Basami	Ciseau
Bushi	Guerrier
Bushido	Code d'honneur des Bushi
Chudan	Niveau moyen
Chui	Remarque
Dan	Niveau, degré, grade
De	Sortir, avancer
De-ashi-barai	Balayage du pied avancé
Do	Voie, chemin
Dojo	Lieu où l'on apprend la voie
Dori	Prendre
Empi	Coup de coude
Eri	Revers
Eri-jime	Etrangler par le revers
Gaeshi	Contre-attaque (renversement)
Gake	Accrochage
Garami	Maintenir, enroulé
Gari	Fauchage
Gatame	Contrôler
Gedan	Niveau bas
Geri	Coup de pied
Gi	Tenue d'entraînement
Go	Force, cinq
Go-no-sen	Contre d'une initiative
Goshi	Hanche
Guruma	Roue, enroulement
Gyaku	Contraire, à l'envers
Gyaku-juji-jime	Etranglement croisé, paumes vers le haut
Hachi	Huit
Hadaka	Nu
Hadaka-jime	Etranglement à mains nues
Hajime	Commencez
Hane	Bondir
Hane-goshi	Hanche sautée
Hansoku-make	Disqualification
Hantei	Décision
Hara	Ventre
Hara-gatame	Luxation contre le ventre



Harai	Balayage
Harai-goshi	Hanche balayée
Harai-tsuru-komi-ashi	Balayage du pied en pêchant
Hidari	Gauche
Hiki-wake	Match nul
Hiza	Genou
Hiza-gatame	Contrôle par le genou
Hiza-guruma	Roue autour du genou
Hon	Fondamental
Hon-gesa-gatame	Contrôle fondamental par le travers
Iai	Sabre
Ichi	Un
Ikomi	Technique d'amenée au sol
Ippon	Victoire, point
Ippon-seoi-nage	Projection par-dessus l'épaule
Irimi	Action d'entrée dans l'attaque
Jigotai	Posture défensive de base
Jime	Etranglement, strangulation
Jodan	Niveau haut
Ju	Souplesse, dix
Juji	En croix
Juji-gatame	Contrôle en croix
Kaeshi	Contre-attaque, renversement
Kaeshi-waza	Technique de renversement
Kakato	Talon
Kakari-geiko	Forme de travail pendant laquelle une personne travaille en permanence
Kake	Exécution
Kamae	Garde, posture
Kami	Tête, au-dessus
Kami-shiho-gatame	Contrôle des 4 points par-dessus
Kani	Langouste
Kani-basami	Pince de langouste
Kano Jigoro	Fondateur du judo
Kansetsu (Kwansetsu)	Clés, luxation, articulation
Kansetsu-waza	Technique de luxation
Kata	Epaule, forme
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 crois, mains opposées
Katame	Contrôle, maintien
Katame-waza	Technique de maintien
Katate-jime	Etranglement avec la main
Keage	Fouetté
Keikoku	Avertissement
Ken-ken	Appuyer un mouvement en insistant



Kesa	Revers, en travers
Kesa-gatame	Contrôle par le travers
Ki	Energie
Kiaï	Cri
Kime	Décisif
Ko	Petit
Kohai	Débutant
Koka	Petit avantage
Ko-soto-gake	Petit accrochage extérieur
Ko-soto-gari	Petit fauchage extérieur
Kote	Poignet
Ko-tsure-goshi	Petit projection de hanche en soulevant
Ko-uchi-barai	Petit balayage intérieur
Ko-uchi-gari	Petit fauchage intérieur
Ko-uchi-gake	Petit crochetage intérieur
Komi	Dedans, contre
Koshi	Hanche
Koshi-guruma	Roue autour des hanches
Ku	Neuf
Kubi	Cou
Kubi-nage	Projection par le cou
Kumi-kata	Prise
Kuzure	Variante
Kuzure-kami-shiho-gatame	Variante du contrôle des 4 coins par-dessus
Kuzure-gesa-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-shiho-gatame	Variante du contrôle des 4 coins par le côté
Kuzushi	Déséquilibre
Kyu	Classe, grade avant le dan
Mae	Face
Maki	Enrouler
Makikomi	Enrouler à l'intérieur
Makura-gesa-gatame	Contrôle en oreiller par le travers
Mata	Intérieur de la cuisse
Matte	Arrêtez
Mawashi	Circulaire
Migi	Droite
Morote	A deux mains
Morote-gari	Fauchage des jambes par les deux mains
Morote-jime	Etranglement avec les deux mains
Morote-seoi-nage	Projection d'épaule à deux mains
Mune	Poitrine
Mune-gatame	Contrôle par la poitrine
Nage	Projection
Nage-no-kata	Exercices de style pour les projections
Nage-waza	Technique de projection



Nami-juji-jime	Etranglement croisé
Naname	Circulaire
Ne	Sol, couché
Ne-waza	Technique au sol
Ni	Deux
O	Grand
O-goshi	Projection de hanche
O-guruma	Grande roue
O-soto-gari	Grand fauchage extérieur
O-soto-guruma	Grande roue extérieure
O-soto-otoshi	Grande projection extérieure
O-soto-makikomi	Grand enroulement extérieur
O-uchi-gari	Grand fauchage intérieur
Obi	Ceinture
Okuri	Les deux
Okuri-ashi-baraï	Balayage des deux jambes
Okuri-eri-jime	Etranglement par les revers
Osae	Immobiliser
Osae-komi	Immobiliser contre soi
Osae-komi-waza	Technique d'immobilisation
Otoshi	Renversement, tomber
Randori	Exercice libre orienté vers l'attaque
Rei	Salut
Renshu	Pratique
Ritsurei	Salut debout
Roku	Six
Ryu	Méthode, école
Sabaki	Esquiver, tourner
San	Trois
Sankaku	Triangle
Sasae	Maintenir, bloquer
Sasae-tsurei-komi-ashi	Blocage du pied en pêchant
Sempai	Elève gradé (ancien)
Seiza	Posture assise
Sen	Initiative
Sen-no-sen	Initiative sur l'initiative
Sensei	Professeur
Seoi	Epaule
Seoi-nage	Projection par-dessus le dos
Seoi-otoshi	Renversement par-dessus l'épaule
Shi	Quatre
Shiai	Compétition
Shichi	Huit
Shido	Observation
Shiho	4 côtés
Shime	Etranglement
Shime-waza	Technique d'étranglement



Shisei	Posture
Shito	Pointe des doigts
Shizentai (Shizen-hontai)	Posture naturelle
Shuto	Tranchant de la main
Sode	Manche
Sode-guruma	Enroulement de la manche
Sode-guruma-jime	Etranglement par enroulement
Sode-tsurikomi-goshi	Hanche pêchée en soulevant le coude
Sono-mama	Ne bougez plus
Sore made	Fin de combat
Soto	A l'extérieur
Soto-makikomi	Enroulement extérieur
Sukui	Mouvement en cuillère
Sukui-nage	Projection en cuillère
Sumi	Coin, angle
Sumi-gaeshi	Renversement dans l'angle
Sumi-otoshi	Renversement dans l'angle
Sutemi	Sacrifice
Sutemi-waza	Technique de sacrifice
Tachi	Debout
Tachi-waza	Technique debout
Tai	Corps
Tai-otoshi	Renversement de corps
Tai-sabaki	Déplacement du corps
Tandoku-renshu	Entraînement en solitaire
Tani	Vallée
Tani-otoshi	Chute dans la vallée
Tatami	Tapis sur lequel on pratique les arts martiaux
Tate-shiho-gatame	Contrôle des 4 points, longitudinalement
Tashi	Debout
Tashi-waza	Technique debout
Te	Main
Te-guruma	Enroulement par la main
Teisho	Paume de la main
Tekubi	Poignet
Toketa	Sortie d'immobilisation
Tokui-waza	Technique favorite
Tomoe	Cercle
Tomoe-nage	Projection en cercle
Tori	Celui qui fait l'action
Tsugi	L'un après l'autre
Tsugi-ashi	Marche en succession
Tsuki	Coup de poing
Tsukomi	Pousser
Tsukomi-jime	Etranglement en poussant avec une main
Tsukuri	Construire, action préparatoire
Tsuri	Pêcher, lever



Tsuri-goshi	Hanche pêchée
Tsuri-komi	Tirer en pêchant
Tsuri-komi-goshi	Projection de hanche en soulevant
Uchi	A l'intérieur
Uchikomi	Exercices d'entrée (répétitions)
Uchi-makikomi	Enroulement intérieur
Uchi-mata	Fauchage intérieur de la cuisse
Ude	Bras, coude
Ude-garami	Luxation sur bras fléchi
Ude-gatame	Contrôle avec le bras
Uke	Celui qui subit
Ukemi	Brise chute
Uki	Flotter
Uki-goshi	Hanche flottée
Uki-otoshi	Lancement flottant
Uki-waza	Technique flottante
Ura	Dos, opposé, arrière
Ura-nage	Projection en lançant en arrière
Ushiro	Derrière
Ushiro-gesa-gatame	Contrôle par le travers
Ushiro-goshi	Projection de hanche par l'arrière
Utsuri	Déplacer
Utsuri-goshi	Projection de hanche en contre
Waki	Aisselle
Waki-gatame	Contrôle par l'aisselle
Wakare	Séparation
Waza	Technique
Waza-ari	Presque ippon, demi-point
Waza-ari-awasate-ippou	Point par deux demi-points
Yakusoku-geiko	Entraînement libre sans résister
Yoko	Côté
Yoko-gake	Accrochage de côté
Yoko-guruma	Roue de côté
Yoko-otoshi	Renversement de côté
Yoko-shiho-gatame	Contrôle des 4 points par le côté
Yoko-wakare	Séparation de côté
Yon	Quatre
Yuko	Moyen avantage
Zarei	Salut à genoux