



## Les termes de tous les jours

REI	SALUER
KYU	CEINTURE DE COULEURS
NAGE-KOMI	RÉPÉTITION DE PROJECTION
UCHI-KOMI	REPETITION DE TECHNIQUES SANS CHUTE
RANDORI	COMBAT ENTRAÎNEMENT
SHIAI	COMBAT DE COMPETITION
SENSEI	PROFESSEUR, MAÎTRE
TATAMI	TAPIS
UKE	CELUI QUI SUBIT L'ACTION
TORI	CELUI QUI FAIT L'ACTION
UKEMI	CHUTE
TANDOKU-RENSHU	ENTRAÎNEMENT EN SOLITAIRE

## Les parties du corps 1

ASHI	JAMBE
GOSHI	HANCHE
HARA	VENTRE
HIZA	GENOU
KOSHI	HANCHE
KUBI	COU
UDE	BRAS
MATA	MATA
MOROTE	A DEUX MAINS
MUNE	POITRINE
SEOI	ÉPAULE
TAI	CORPS
TANDEN	ABDOMEN
TE	MAIN
WAKI	AISSELLE



## Les parties de corps 2

AGO	MENTON
ASHIBUKI	CHEVILLE
ATAMA	TETE
CHUDAN	Partie médiane du corps / région de la poitrine
EMPI	COUDE
GEDAN	Partie inférieure du corps
HAISHU	DOS DE LA MAIN
HAISOKU	DESSUS DU PIED
HARA	VENTRE (centre de gravité)
HIDARI	GAUCHE
IJI	COUDE
HITAI	FRONT
HIZA	GENOUX
JODAN	REGION DU VISAGE
JOTAI	HAUT DU CORPS
KAISHO	MAIN OUVERTE
KAGATO	TALON
KATA	EPAULE
KENTOS	ARTICULATION METACARPIENNE
KIN	BAS VENTRE
KOSHI	BALLE DU PIED
KOTE	POIGNET
KANSETSU	ARTICULATION
KYOSEN	PLEXUS
MIGI	DROITE
MUNE	POITRINE
SHO	PAUME
TEISHO	PAUME DE LA MAIN
TEKUBI	POGNET
UDE	BRAS



## Les actions

BARAI	BALAYER
GAKE	ACCROCHAGE
GARI	FAUCHAGE
GATAME	CONTRÔLER
GARAMI	MAINTENIR, ENROULER
GURUMA	ROUE, ENROULEMENT
GAESHI	RENVERSEMENT (CONTRE-ATTAQUE)
HARAI	BALAYER
JIME (SHIME)	ETRANGLER
KUMI-KATA	PRISE, SAISIE
MAKI	ENROULER
OSAE	IMMOBILISER
OTOSHI	RENVERSEMENT

## Les adjectifs

DE	AVANCE
GESA	TROIS POINTS
HADAKA	NU
JUJI	EN CROIX
KAMI	AU-DESSUS
KOMI	DEDANS, CONTRE
KESA	REVERS, EN TRAVERS
KEN-KEN	APPUYER UN MOUVEMENT
KO	PETIT
KUZURE	VARIANTE
MAE	FACE
O	GRAND
SOTO	EXTÉRIEUR
TOMOE	CERCLE, LIGNE COURBE
UCHI	INTÉRIEUR
URA	OPPOSE



## Les grandes familles de techniques

<b>TACHI-WAZA</b>	<b>TECHNIQUES DEBOUT</b>
<b>NAGE-WAZA</b>	LES TECHNIQUES DE PROJECTION
<b>ASHI-WAZA</b>	TECHNIQUE DE JAMBE
<b>TE-WAZA</b>	TECHNIQUE DE MAIN (EPAULE)
<b>KOSHI-WAZA</b>	TECHNIQUE DE HANCHE
<b>SUTEMI-WAZA</b>	TECHNIQUE DE SACRIFICE
<b>NE-WAZA</b>	<b>TECHNIQUES AU SOL</b>
<b>OSAE-KOMI-WAZA</b>	TECHNIQUE D'IMMOBILISATION
<b>KANSETSU-WAZA</b>	TECHNIQUE DE LUXATION
<b>SHIME-WAZA</b>	TECHNIQUE ÉTRANGLEMENT
<b>SEN-NO-SEN</b>	ATTAQUE DANS L'ATTAQUE
<b>TOKUI-WAZA</b>	TECHNIQUE PRÉFÉRÉE

## Les termes d'arbitrage

<b>HAJIME</b>	COMMENCEZ
<b>MATTE</b>	ARRÊT
<b>SORE-MADE</b>	FIN DU COMBAT
<i>KOKA</i>	<i>PETIT AVANTAGE</i>
<b>YUKO</b>	AVANTAGE
<b>WAZA-ARI</b>	AVANTAGE IMPORTANT
<b>WAZA-ARI -AWASATE-IPPON</b>	VICTOIRE PAR ADDITION DE 2 WAZA-ARI
<b>IPPON</b>	VICTOIRE
<b>SHIDO</b>	FAUTE LÉGÈRE
<b>CHUI</b>	FAUTE SÉRIEUSE
<b>KEIKOKU</b>	FAUTE GRAVE
<b>HANSOKU-MAKE</b>	FAUTE DISQUALIFIANTE
<b>HIKI-WAKE</b>	COMBAT NUL
<b>OSAE-KOMI</b>	DEBUT D'IMMOBILISATION
<b>TOKETA</b>	SORTIE D'IMMOBILISATION
<b>SONOMAMA</b>	NE BOUGEZ PLUS