

Budo Schools Ashita  
Case postale 71  
1197 Prangins  
077/535.60.02  
[info@budoschoolsashita.ch](mailto:info@budoschoolsashita.ch)  
[www.budoschoolsashita.ch](http://www.budoschoolsashita.ch)



## Lexique Judo - Budo Schools Ashita



**BUDO SCHOOLS ASHITA**

武道 学校 明日

### Table des matières

A	2	M	5
B	2	N	6
C	2	O	6
D	2	R	6
E	2	S	7
F	2	T	8
G	2	U	8
H	3	W	8
I	4	Y	9
J	4	Z	9
K	4		

BUDO SCHOOLS ASHITA



## A

Age	Lever
Arashi	Tempête
Ashi	Pied, jambe
Ashi waza	Technique des pieds
Atama	Tête
Atemi	Coup sur le corps
Ayemi ashi	Déplacement en marche naturelle
Ayumi	Marche

## B

Barai	Balayer
Bu	Combat, guerrier
Bushido	Valeurs morales traditionnelle des samouraï
Byouki	Malaise

## C

Chui	Avertissement
Chuusen	Tirage au sort

## D

Daki	Prendre dans ses bras
Dan	Échelon
Dantaikyougi	Compétition par équipes
De	Sortir, en avant
Do	Voie, chemin, tronc
Dori	Prendre

## E

Enshou	Inflammation
Eri	Revers

## F

Fukubu	Abdomen
Fumikomi	Avancer le pied à l'intérieur
Fusen gachi	Victoire par forfait
Fushousha	Individu blessé

## G

Gaeshi	contre attaque, renverser
--------	---------------------------



Gaitenkin	Abducteur
Gake	Prendre, exécution
Garami	Maintenir
Gari	Fauchage
Gatame	Immobilisation
Geiko	Entraînement, exercice.
Gi	Vêtement pour la pratique des arts martiaux
Go	Puissance, force
Go dan	Ceinture noire ou rouge blanche 5èmedan
Go kyu	Équivalent ceinture jaune
Gokio	5 principes d'enseignement (instruction)
Gokusoku	Art de combattre en tenue légère (sans armure)
Goshi (koshi)	Hanche
Guruma	Roue

## H

Hachidan	Ceinture noire ou rouge 8ème dan
Hadaka	Nu
Hajime	Commencez
Hane	Sauter
Hane gohi	Hanche sautée
Hanestu waza	Technique des luxations
Hansoku make	Disqualification
Hansokusuru	Commettre une infraction
Hantei	Jugement
Har	Ventre
Hara gatame	Contrôle par le ventre
Harai	Balayer
Henka	Changement
Hidari	Gauche
Hidari shizentai	Position debout à gauche (pied gauche en avant)
Hiji	Coude
Hikiwake	Égalité
Hirou	Fatigue
Hishigi	Casser
Hiza	Genou
Hizanenza	Entorse du genou
Hizi	Coude
Hoketsu	Remplaçant
Hon	Fondamental, livre
Houtai	Bandage
Houtaiga-zerui	Pansement



## I

Ik kyu	Équivalent ceinture marron
Imushitsu	Infirmierie
Ippon	Un point victorieux
Isha	Médecin
Itami	Douleur

## J

Jigo hontai	Position debout défensive
Jikan	Temps (chronomètre)
Jikishin ryu	Ancienne école de Jujitsu
Jintai	Ligament
Jitsu	Technique
Jonkyu	Équivalent ceinture orange
Ju	Adaptabilité, non résistance
Jûdan	Ceinture noire ou rouge 10ème dan
Judogi	Costume de judo
Jûichidan	Ceinture noire ou rouge 11ème dan
Juji	Croix
Jun'i	Classement
Jûnidan( = shihan)	Docteur ou maîtrissime ceinture blanche large

## K

Kachis	Samourais de rang inférieur
Kaifuku	Récupération
Kaikyuu	Catégorie
Kakari geiko	Exercice convenu (combiné)
Kakato	Talon
Kake	Mouvement positif
Kakemono	Peinture japonaise
Kami	Au-dessus
Kani	Langouste
Kankyaku	Spectateur
Kansetsu	Articulation
Kansetsudakkyuu	Articulation déboitée
Kantsetsu	Luxation
Karate do	Voie de la main vide
Kata	Épaule
Kata gatame	Contrôle sur l'épaule
Kata guruma	Roue autour des épaules
Kata juji jime	Étranglement en croix d'un coté



Keiji	Chronométrage
Keijigakari	Chronométrateur
Keikogi	Costume d'entraînement
Keikoku	Faute grave
Keirenkomuragaeri	Crampe
Kendo	Escrime
Kenkou	Santé
Kensui	Prendre par les mains
Ki	Force intérieure
Kiai	Union des esprits
Kiken	Abandon
Kiken gashi	Victoire par abandon
Kikensuru	Déclarer forfait
Kinkyuu	Urgence
Kinniku	Muscle
Kinu	Soie
Kiudo	Arc
Ko	Petit
Ko-chi (coach)	Entraîneur
Kodokan	Ecole pour l'étude de la voie, Jigoro Kano (1882)
Kohai	Débutant
Koka	Petit avantage
Kokoro	Esprit
Komi	Dedans
Kouishitsu	Vestiaire
Kuatsu	Techniques de réanimation
Kubi	Cou
Kudan	Ceinture noire ou rouge 9ème dan
Kukkin	Fléchisseur
Kumi	Prise
Kumi kata	Saisie, manière de saisir l'adversaire
Kuzure	Variante
Kuzushi	Rompre, déformer la position
Kyoug	Compétition
Kyu	Classe
Kyuusoku	Repos
<b>M</b>	
Mae	Face
Mae ukemi	Chute (brise chute) avant
Maitta	Je suis battu
Maki	Enrouler



Makura gesa gatame	Contrôle par le travers sur oreiller...
Massa-jishi	Masseur
Mata	Intérieur des cuisses
Matte	Arrêtez
Migi	Droit
Migi shizentai	Position debout à droite (pied droit en avant)
Mochi	Prendre avec les mains
Mondoo	Mon=questionner, too = solution
Morote	Deux mains
Mune	Poitrine
<b>N</b>	
Nage	Projection
Naitenkin	Adducteur
Nankou	Pommade
Ne	Couché
Ne waza	Art du combat au sol
Ni dan	Ceinture noire 2ème dan
Ni kyu	Équivalent ceinture bleue
Nikubanare	Claquage
Nou	Cerveau
<b>O</b>	
O	Grand
Obi	Ceinture
Okuri	Envoyé
Osae komi	Immobilisation
Otoshi	Tombé
<b>R</b>	
Randori	Exercice libre
Renshuu	Entraînement
Resshou	Déchirure
Rinyouyaku	Diurétique
Rio	Deux
Ritzurei	Salut debout
Riu	École, méthode
Ro ku dan	Ceinture noire ou rouge blanche 6èmedan
Rokkotsu	Côte
Rokkyu	Équivalent ceinture blanche
Ryu	École, méthode



## S

Sabaki	Esquiver, tourner, défendre
Saitei	Arbitrage
Sakotsu	Clavicule
San dan	Ceinture noire 3ème dan
Sankyu	Équivalent ceinture verte
Sasae	Tenir
Seisenshu	Titulaire
Sekizui	Colonne vertébrale
Sen	Initiative
Sensei	Professeur (né avant)
Sentouiyoku	Combativité
Seoi	Prendre sur le dos, les épaules
Shiai	Compétition pure
Shichi dan	Ceinture noire ou rouge blanche 7èmedan
Shido	Faute légère
Shihan	Docteur ceinture blanche large
Shiho	Quatre cotés
Shikaku	Qualification
Shime	Étranglement
Shime waza	Technique des étranglements
Shinkin	Extenseur
Shinpakusuu	Fréquence cardiaque
Shintai	Déplacement sur le tapis
Shinzou	Cœur
Shippai	Échec
Shisei	Posture, position
Shizen hontai	Position debout naturelle
Sho dan	Ceinture noire 1er dan
Shukketsu	Saignement
Shumatsu undo	Exercice de retour au calme
Sode	Manche
Sogo gachi	Victoire par combinaison
Sono mama	Ne bougez plus
Sore made	Arrêtez (fin)
Sosei	Réanimation
Soto	Extérieur
Sukui nage	Projection en cuiller
Sumi	Coin, angle
Sutemi	Sacrifier



## T

Tachi	Debout
Tai	Corps
Tai juu	Poids
Tai juuwotosu	Perdre du poids
Tai sabaki	Esquive du corps, mouvement tournant du corps
Taichou	Condition physique
Tanden	Abdomen
Tani otoshi	Chute dans la vallée...
Tate	Vertical
Tate shio gatame	Contrôle longitudinal des quatre coins
Te	Main
Tekubi	Poignet
Tendoku renshiu	Entraînement solitaire
Toketa	Sortie d'immobilisation
Tokui waza	Technique favorite
Tore-ningu	Coaching
Tori	Prendre (celui qui fait l'action)
Tsugi	Succession
Tsugi ashi	Déplacement glissé
Tsuisekichousa	Dépistage
Tsukomi	Pousser
Tsuri	Pêcher
Tsuri goshi	Hanche soulevée

## U

Uchi	Intérieur
Ude	Bras
Uke	Recevoir (subir), qui subit
Ukemi	Brise chute
Uki	Flotter
Ura	Opposé
Ushiro	Derrière
Ushiro ukemi	Chute (brise chute) arrière
Utsuri	Déplacer

## W

Waki	Aisselle
Waza	Art
Waza ari	Grand avantage technique
Wo-muappu (warm up)	Échauffement



Budo Schools Ashita  
Case postale 71  
1197 Prangins  
077/535.60.02  
[info@budoschoolsashita.ch](mailto:info@budoschoolsashita.ch)  
[www.budoschoolsashita.ch](http://www.budoschoolsashita.ch)



## Y

Yaku soku geiko	Entraînement souple et libre en déplacement
Yo dan	Ceinture noire 4ème dan
Yoko	Coté
Yoko ukemi	Chute (brise chute) latérale
Yosen	Éliminatoires
Yoshi	Reprenez
Yoshin-ryu	Ecole du cœur de saule
Yubi	Doigt
Yudansha	Porteur de dan
Yuko	Avantage moyen
Yusei gachi	Victoire par supériorité technique

## Z

Zanshin	Esprit alerte
Zarei	Salut à genoux