

# Le vocabulaire du Judo

## Judo

La voie de la souplesse

## Jujitsu

Technique de la souplesse

### Environnement

<i>Dojo</i>	Lieu où on étudie
<i>Judoji</i>	Tenue de judo
<i>Judoka</i>	Praticant du judo
<i>Kata</i>	Démonstration des techniques
<i>Kimono</i>	Vêtement traditionnel japonais
<i>Sensei</i>	Professeur
<i>Tatami</i>	Tapis de sol
<i>Tori</i>	Celui qui attaque
<i>Uke</i>	Celui qui subit l'attaque
<i>Zoori</i>	Sandales

### Arbitrage

<i>Hadjimé</i>	Commencez
<i>Matte</i>	Arrêtez
<i>Rei</i>	Saluez
<i>Sore Made</i>	C'est terminé
<i>Fuzen Gashi</i>	Victoire par forfait
<i>Kiken Gashi</i>	Victoire par abandon
<i>Osae-komi</i>	Début d'immobilisation
<i>Sono-mama</i>	Ne bougez plus
<i>Toketa</i>	Fin d'immobilisation
<i>Yoshi</i>	Reprise du combat

### Chiffres

<i>Iche/Sho</i>	Un
<i>Ni</i>	Deux
<i>San/Yo</i>	Trois
<i>Shi/Yon</i>	Quatre
<i>Go</i>	Cinq
<i>Roku</i>	Six
<i>Shichi</i>	Sept
<i>Hachi</i>	Huit
<i>Ku</i>	Neuf
<i>Ju</i>	Dix

### Points

<i>Ippon</i>	Victoire
<i>Waza-ari</i>	Avantage
<i>Waza-ari awazaté-Ippon</i>	2ème avantage annulé victoire
<i>Kinza</i>	Petit avantage en cas d'égalité
<i>Hikiwake</i>	Match nul

### Pénalités

<i>Shido</i>	Faute 1ère; 2ème; 3ème
<i>Hansoku Make</i>	Disqualification à la 3ème faute ou direct pour grosse faute

## Parties du corps

<i>Ashi</i>	Jambe
<i>Ashikubi</i>	Cheville
<i>Atama/Heddo</i>	Tête
<i>Goshi/Koshi</i>	Hanche
<i>Hara</i>	Ventre
<i>Hiji/Hizi</i>	Coude
<i>Hiru/Kakato</i>	Talon
<i>Hiza</i>	Genou
<i>Kata</i>	Epaule
<i>Kubi</i>	Cou
<i>Momo</i>	Cuisse
<i>Morote</i>	Deux mains
<i>Mune</i>	Torse/Poitrine
<i>Seoi</i>	Dos
<i>Sode</i>	Manche
<i>Tai</i>	Corps
<i>Te</i>	Main
<i>Tekubi</i>	Poignet
<i>Ude</i>	Bras/Coude
<i>Waki/Ekika</i>	Aisselle
<i>Yubi</i>	Doigt

## Actions

<i>Barai</i>	Balayer
<i>De</i>	Avancer
<i>Gaeshi</i>	Contre-attaquer
<i>Gake</i>	Accrocher
<i>Garami</i>	Maintenir
<i>Gari</i>	Faucher
<i>Gatame</i>	Contrôler
<i>Hane</i>	Percuter/Bondir
<i>Kansetsu</i>	Luxer
<i>Maki</i>	Enrouler
<i>Nage</i>	Projeter
<i>Ne</i>	Couché
<i>Osae</i>	Immobiliser
<i>Otoshi</i>	Tomber
<i>Sabaki</i>	Esquiver/Tourner
<i>Sasae</i>	Maintenir
<i>Tai sabaki</i>	Esquive/Rotation du corps
<i>Tsukomi</i>	Pousser
<i>Tsuri</i>	Pêcher
<i>Shime</i>	Etrangler
<i>Uki</i>	Flotter
<i>Utsuri</i>	Déplacer

## Positions

<i>Eri</i>	Revers
<i>Gesa</i>	En travers
<i>Guruma</i>	Roue autour
<i>Hidari</i>	Gauche
<i>Juji</i>	Croix
<i>Kami</i>	Au-dessus
<i>Mae</i>	Face
<i>Mata</i>	Intérieur des cuisses
<i>Migi</i>	Droite
<i>Ne</i>	Sol
<i>Obi</i>	Ceinture
<i>Shio</i>	4 coins
<i>Sode</i>	Manche
<i>Soto</i>	Extérieur
<i>Sumi</i>	Coin/Angle
<i>Tachi</i>	Debout
<i>Tate</i>	Vertical
<i>Uchi</i>	Intérieur
<i>Ura</i>	Opposé
<i>Ushiro</i>	Derrière
<i>Yoko</i>	Côté

## Autres

<i>Do</i>	Voie/Méthode
<i>Go</i>	Puissance/Force
<i>Hadaka</i>	Nu
<i>Jikan</i>	Temps
<i>Ju</i>	Souplesse/adaptabilité
<i>Ken ken</i>	Avec insistance (sautant)
<i>Ki</i>	Esprit/Force intérieur
<i>Ko</i>	Petit
<i>Kuzure</i>	Variante
<i>Kuzushi</i>	Déséquilibre
<i>O</i>	Grand
<i>Okuri</i>	Les deux
<i>Ritzurei</i>	Salut debout
<i>Ryu</i>	Ecole/Méthode
<i>Sen</i>	Initiative
<i>Shisei</i>	Posture
<i>Shiumatsu undo</i>	Exercice de retour au calme
<i>Sutemi</i>	Sacrifice
<i>Waza</i>	Technique
<i>Zanshin</i>	Esprit alerte
<i>Zarei</i>	Salut à genoux

## Exercices

<i>Kumikata</i>	Saisie du kimono (prise de garde)
<i>Nage Komi</i>	Répétition de chutes
<i>Nage Waza</i>	Techniques de projection
<i>Ne Waza</i>	Techniques au sol
<i>Osae Komi Waza</i>	Techniques d'immobilisation

<i>Randori</i>
<i>Shiai</i>
<i>Uchi Komi</i>
<i>Ukemi</i>
<i>Yaku Suku Geiko</i>

Exercice libre
Compétition
Répétition de mouvements
L'art de chuter
Travail souple, sans résistance

## Grades

<i>Kohai</i>	Débutant
<i>Kyu</i>	Classe
<i>Ku kyu</i>	Blanche
<i>Shichi Kyu</i>	Jaune
<i>Go kyu</i>	Orange
<i>San kyu</i>	Vert
<i>Ni Kyu</i>	Bleue
<i>Ichi Kyu</i>	Marron
<i>Shihan</i>	Maitre et modèle
<i>Dan</i>	Echelon

<i>Sho Dan</i>
<i>Ni Dan</i>
<i>San Dan</i>
<i>Yon Dan</i>
<i>Go Dan</i>
<i>Roku Dan</i>
<i>Shichi Dan</i>
<i>Hachi Dan</i>
<i>Kyu Dan</i>
<i>Jû Dan</i>
<i>Jûici Dan</i>

1er	Dan
2ème	Dan
3ème	Dan
4ème	Dan
5ème	Dan
6ème	Dan
7ème	Dan
8ème	Dan
9ème	Dan
10ème	Dan
11ème	Dan
12ème	Dan

**Jigoro Kano le seul Shihan Dan**