

MON SUPER LEXIQUE DE JAPONAIS©

(termes martiaux et plus !)

Site Web => [http : //www.brazilian-jiujitsu-tahiti.com](http://www.brazilian-jiujitsu-tahiti.com)

e-mails : shingitai@mail.pf /// brazilian-jiujitsu@mail.pf

Auteur : **Fabrice GIROT**



Age Zuki : coup de poing remontant

Age Uke : blocage remontant

Ago : menton

Aï : Amour. Harmonie. Unification.

Aka : rouge

Aki : automne

Ao : bleu

Arigato Gozaimashita : merci beaucoup

Ashi Barai : balayage du pied

Ashi Waza : terme générique regroupant l'ensemble des techniques de jambe ou de pied

Ashino Ura (Uchi Sokuto) : tranchant interne du pied

Atemi : coup, frappe appliquée sur un point vital

Atemi Waza : techniques de frappe

Awase Uke : blocage mains jointes

B

Barai : fauchage, balayage ou déviation

Barate : fouet des doigts

Bo : bâton long (environ 1,80 m), arme du [Kobudo](#)

Bo Jutsu : art guerrier de manier le bâton long

Bo Hiki : désarmer l'adversaire (bâton)

Boken (Bokuto) : sabre de bois, utilisé pour l'entraînement

Bo Tori : saisie du bâton de l'adversaire

Bo Uke (Bo Oshi) : blocage, défense contre une attaque de bâton

Budo : littéralement Bu = guerrier ou harmonie et Do = la Voie. Voie martiale, art de cultiver la paix. Voie de l'harmonie. Nom adopté au XX^{ème} siècle pour l'ensemble des arts martiaux japonais dans leur application pacifique

Bugei : art du combat pratiqué autrefois par les [Samourais](#)

Bujutsu (Bujitsu) : techniques martiales

Bunkai : étude détaillée de l'application des techniques employées dans un [Kata](#), avec partenaires

Bushi : guerrier japonais

Bushido : Voie du guerrier. Code d'honneur du guerrier japonais.

C

Chi : terre

Chi (en chinois) : voir [Ki](#).

Chi Mei : coup mortel

Chikara : force externe (musculaire)

Choku Zuki : coup de poing direct

Cho-wa : harmonie, paix intérieure et extérieure

Chudan : niveau moyen

Chudan Zuki : coup de poing au niveau moyen

Chudan Uke : blocage au niveau moyen

D

Dachi : posture, position debout

Dachi No Kata : étude des postures de base

Dachi Waza : techniques de posture

Dan : niveau, grade supérieur (à partir de la ceinture noire)

Do : Voie spirituelle, chemin de la connaissance

Dojo : littéralement Do = la Voie et Jo = le lieu, le Dojo est le lieu de la Voie, où l'on pratique la Voie. Salle d'entraînement pour les arts martiaux

Domo Arigato Gosai Imashita : je vous remercie beaucoup

Doshu : Fondateur

Doshu Ni Rei : salut au Fondateur

Dozo : je vous en prie

E

Ebi (Hebi) : serpent

Eku : rame en bois, arme du [Kobudo](#)

Embusen : représentation au sol du tracé d'un [Kata](#)

Empi (Hempi, Enpi, Hiji) : coude

Empi Uchi : frappe du coude

F

Fudo : Extérieurement : stabilité, équilibre, force. Intérieurement : concentration des énergies

Fudo Dachi : posture de combat, position équilibrée, pieds parallèles les talons relevés, prêt à bondir

Fumikomi Geri : coup de pied latéral écrasant

Fuyu : hiver



Gankaku Dachi (Sagi Ashi Dachi) : posture sur une jambe (fléchie), posture de la Grue

Gaiwan : dessous de l'avant-bras

Gasshuku : camp d'entraînement, stage

Gata : voir [Kata](#)

Gedan : niveau bas

Gedan Barai : blocage descendant (balayage) effectué avec l'avant-bras

Gedan Zuki : coup de poing au niveau bas

Gedan Ude Uke : blocage bas de l'avant-bras

Geiko : voir [Keiko](#)

Genshin : pouvoir de pressentir une attaque, intuition, prémonition

Geri : voir [Keri](#)

Gi : vêtement. Techniques dans l'art pratiqué. Terre

Go : cinq (5)

Goban : cinquième

Gohon Kumite : combat conventionnel avec cinq attaques en ligne

Go No Sen : parer et contrer, accepter l'attaque et contre-attaquer

Gyaku : inverse, contraire, opposé

Gyaku Mawashi Geri : voir [Ura Mawashi Geri](#)

Gyaku Zuki : coup de poing du côté opposé à la jambe qui est en avant



Hachi : huit (8)

Hachiban : huitième

Hachiji Dachi : posture d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches et pointes légèrement vers l'extérieur

Hajime ! : allez-y !

Hai ! : oui !

Haishu : revers de la main, main ouverte

Haishu Uchi : frappe du revers de la main, main ouverte, doigts serrés

Haishu Uke : blocage avec le revers de la main, main ouverte, doigts serrés

Haito (Hito) : tranchant de la main (côté du pouce), tranchant opposé à [Shuto](#)

Haito Uchi : frappe du tranchant de la main (côté du pouce), doigts serrés, pouce rentré

Haiwan : dessus de l'avant-bras

Hangetsu Dachi : posture de la demi-lune, les pieds sont tournés vers l'intérieur, position équilibrée plus longue que [Sanchin Dachi](#)

Hanmi : buste tourné de trois-quarts opposé

Hantai : opposé

Hara (Tanden) : ventre, centre d'énergie situé au-dessous du nombril

Haragei : attitude de celui qui est porteur d'un [Hara](#) fort. Caractérise le maître accompli qui a intériorisé les formes de son art

Harai Te : technique de balayage de la main

Harai Waza : techniques de balayage

Haru : printemps

Hasami Zuki : coup de poing en ciseau

Hebi : voir [Ebi](#)

Heiken : dessous du poing

Heiko Dachi : posture d'attente, pieds parallèles écartés de la largeur des hanches

Heiko Zuki : coup de poing double, parallèles

Hein Ken : articulations de l'index et du majeur légèrement sorties du poing fermé

Heisoku : dessus du pied

Heisoku Dachi : posture d'attente, pieds joints et parallèles

Heiwa : temps de paix (Hei = époque et Wa = paix)

Hempi : voir [Empi](#)

Hidari : gauche, côté gauche

Hiji : voir [Empi](#)

Hiji Ate : voir [Empi Uchi](#)

Hiji Uke : blocage avec le coude

Hijutsu : technique secrète

Hikite : action de tirer un poing en arrière pour équilibrer l'action de l'autre poing

Hira Basami : creux entre l'index et le pouce

Hira Ken : les deux premières phalanges du poing

Hira Ken Zuki : coup de poing donné du bout des premières phalanges pliées, les doigts serrés contre la paume

Hirate : paume de la main

Hishiryo : penser sans penser, au delà de la pensée

Hito : voir [Haito](#)

Hitosashi Ippon Ken : voir [Ippon Ken](#)

Hitsui : voir [Hiza](#)

Hitsui Geri : voir [Hiza Geri](#)

Hiza (Ittsui, Hitsui) : genou

Hiza Geri (Ittsui Geri, Hitsui Geri) : coup de genou

Hiza Uke : blocage du genou

Hombu Dojo : le dojo central d'une organisation

Hontai : maîtrise du corps par l'esprit

Hyoshi : rythme



Ibuki : la respiration

Ichi : un (1)

Ichiban : premier

Iie ! : non !

Ippon : un, une. Un point

Ippon Ken : articulation de l'index sortie du poing fermé

Ippon Ken Zuki : coup de poing dont une phalange est sortie

Ippon Kumite : combat conventionnel avec une seule attaque

Ippon Nukite : frappe de l'index (tendu)

Ittsui : voir [Hiza](#)

Ittsui Geri : voir [Hiza Geri](#)

Iwa : rocher



Jitsu (Jutsu, Jiutsu) : technique (au sens large)

Jitte (Jutte) : arme de police de l'époque féodale, sorte de dague en métal non tranchante ne comportant qu'une garde (parallèle à la lame), servant à bloquer les lames de sabre

Jo : bâton court d'environ 1,20 m qui servait à l'origine de bâton de marche, arme du [Kobudo](#)

Jo Sokutei : bol du pied

Jodan : niveau haut (visage)

Jodan Age Uke : blocage en remontant

Jodan Uke : blocage niveau haut

Joseki : mur supérieur du [Dojo](#), traditionnellement au sud

Ju : dix (10). Souplesse.

Juban : dixième

Juji Dachi : posture de base, avec croisement des jambes

Juji Uke : blocage avec croisement des bras. **Kaishu (Kaisho) Juji Uke** : avec les mains ouvertes

Ju (Jiyu) Kumite : combat libre, souple

Jung Geri : coup de pied de la jambe avant

Ju Randori : combat libre, souple

Jutsu : voir [Jitsu](#)

Jutte : voir [Jitte](#)



Ka Sokutei : dessous du talon

Kagi Zuki : coup de poing circulaire sur le côté (courte distance)

Kaisen Zuki : coup de poing en éventail

Kaishu (Kaisho) : main(s) ouverte(s)

Kaiten : tourner

Kakato : talon

Kakato Geri : coup de pied avec le talon

Kakete : saisie

Kake Uke : blocage avec dégagement

Kakushi Waza : techniques cachées

Kakuto (Ko) : dessus du poignet, col de cygne

Kakuto Uchi (Ko Uchi) : frappe du dessus du poignet

Kakuto Uke (Ko Uke) : blocage du dessus du poignet

Kama : faucille, arme du [Kobudo](#)

Kamae : position de garde, en attente d'une action, être sur le qui-vive

Kami : divinités

Kamikaze : "Vent divin" : nom du typhon qui dévasta la flotte mongole en 1280. Nom donné, par analogie, aux pilotes suicides durant la dernière guerre mondiale

Kamiza : mur d'honneur du [Dojo](#) où est placé en général l'effigie d'un maître ancien ou du fondateur du style ou de la discipline

Kan : maison, palais, lieu de réunion

Kansetsu : articulation (coude, genou)

Kansetsu Geri : coup de pied latéral au genou

Kansetsu Waza : techniques de luxation (clé)

Kappo : ramener à soi une personne victime d'un choc au système nerveux

Kara : vide

Karaté (Karate) : mains vides, techniques de combat à mains nues

Karaté-do (Karatedo) : Voie de la main vide

Karategi (Keikogi) : tenue d'entraînement du Karatéka

Karatéka (Karateka) : pratiquant de Karaté

Kata (Gata) : forme, moule. Séquence d'enchaînements composés de gestes formalisés et codifiés où le pratiquant se bat contre un ou plusieurs attaquants représentant ultimement ses propres ennemis intérieurs

Kata Kumi Waza : application des Kata avec partenaires

Katana : sabre japonais

Kaze : vent. Voir [Kamikaze](#)

Keage : percutant, rebondissant, fouetté

Keiko (Geiko) : pratique, entraînement

Keikogi : vêtement d'entraînement. Voir [Karategi](#)

Keito : articulation saillante du pouce

Keito Uke Ippon Nukite : blocage de la main, pouce replié et index tendu

Kekomi : pénétrant

Kensei : technique utilisant le [Kiai](#) silencieux, état de tension interne

Kento : articulations saillantes du poing (ou l'une d'elles)

Kentsui : voir [Tetsui](#)

Kentsui Uchi : voir [Tetsui Uchi](#)

Keri (Geri) : pied

Keri Dachi No Kata : étude des postures de base avec techniques de pied

Keri Waza : techniques de pied

Ki : énergie interne, énergie vitale. Équivalent du mot chinois Chi (se dit aussi Qi)

Kiai : extériorisation, explosion de l'énergie interne (Ki) dans une union parfaite du corps et de l'esprit et exprimée ou supportée par un son venant du [Hara](#)

Kiba Dachi : posture du cavalier, reconnue dans certains styles de Karaté comme étant la plus stable : jambes fléchies, le poids du corps au centre et les pieds parallèles

Kihon : techniques de base

Kime : focalisation, décision ultime. Pénétration finale de l'énergie, intensité maximale délivrée à l'impact

Kin : bas-ventre, parties génitales

Kin Geri : coup de pied fouetté, effectué avec le dessus du pied et dirigé vers les parties génitales

Kiritsu ! : debout !

Kizami Zuki : coup de poing droit, direct

Ko Uchi : voir [Kakuto Uchi](#)

Ko Uke : voir [Kakuto Uke](#)

Kobudo : art du maniement des armes anciennes d'Okinawa. Art du comportement spirituel vis-à-vis du combat. Anciens [Budo](#) japonais

Kochi : hanche

Kohai : débutant, pratiquant moins expérimenté que soi

Koken : dos du poignet

Kokoro : coeur, au sens spirituel du terme. Esprit, âme.

Kokutsu Dachi : posture de retrait. En [Karaté](#) : jambes fléchies, pieds perpendiculaires, le poids du corps en majeure partie sur la jambe arrière. En [Kobudo](#) : forme de [Zenkutsu](#) avec le buste tourné vers l'arrière

Kokyu : respiration, mouvement du Ki, mouvement du corps suivant le [Ki](#)

Kosa Dachi : posture jambes croisées et fléchies

Koshi : coussin du pied, sous le pied, partie charnue avant les orteils

Koshin : vers l'arrière

Ku : vacuité, vide, air

Kuatsu : technique ramenant à la vie une personne évanouie à cause d'une strangulation ou d'un choc

Kue : houe de jardinier, arme du [Kobudo](#)

Kumade : paume de la main avec les doigts repliés, patte d'ours

Kumite : étude des combats, assauts conventionnels

Kusari-Gama : faucille rattachée par une grande chaîne à un lest (une boule de plomb), arme du [Kobudo](#).

Kyu : grades jusqu'à la ceinture noire. Neuf (9). Recherche.

Kyuban : neuvième

Kyusho : points vitaux

Kyusho Waza : techniques des points de pression (points vitaux)



Ma (Ma-ai) : distance entre soi et l'adversaire

Mae : devant, en face

Mae Ashi Geri : coup de pied donné de la jambe qui est en avant

Mae Geri : coup de pied devant, direct en face de soi

Mae Geri Keage : coup de pied fouetté et remontant, direct en face de soi

Mae Geri Kekomi : coup de pied poussant, pénétrant, direct en face de soi

Mae Hiza Geri : coup de genou vers l'avant

Mae Te Zuki : coup de poing direct vers l'avant, sans armer

Mae Tobi Geri : [Mae Geri](#) donné en sautant

Mae Ukomi : chute avant

Makimono : rouleau (diplôme)

Makiwara : paillason de raphia monté sur une planche pour s'exercer à la frappe

Makoto : état d'absolue sincérité et de franchise totale, que l'on n'atteint qu'avec un esprit pur, libre et disponible

Manabu : apprentissage par imitation

Manji-Sai : pointe double en fer et possédant une garde en « S », arme du [Kobudo](#) utilisée autrefois au bout d'un bâton long pour former une lance ([Nunti](#)) ou bien comme arme de lancer

Matsu : pin, arbre

Matte ! : attendez !

Mawashi : circulaire (mouvement)

Mawashi Empi Ate : coup de coude circulaire

Mawashi Geri : coup de pied circulaire. **O Mawashi Geri** : grand coup de pied circulaire, en engageant la hanche. **Ko Mawashi Geri** : coup de pied circulaire court, bassin en retrait

Mawashi Hiji Ate : voir Mawashi Empi Ate

Mawashi Hiza Geri : coup de genou circulaire

Mawashi Zuki : coup de poing circulaire

Mawatte ! : demi-tour !

Men : tête

Michi : le chemin à suivre

Migi : droite, côté droit

Mikazuki Geri : coup de pied en croissant de lune

Mikazuki Uke : blocage avec le bol du pied

Mokuso : méditation, relaxation en position [Seiza](#)

Morote : renforcement de l'action d'une technique de bras par le second, poing fermé

Morote Zuki : coup de poing double

Morote Uke : technique de blocage avec les deux bras

Moto Dachi : posture naturelle, un pied devant, pratiquement debout

Mudansha : nom donné aux élèves avant la ceinture noire

Mushin : esprit vide, état où l'on peut agir purement par intuition

Mushotoku : sans but ni esprit de profit

Musubi Dachi : posture d'attente, talons joints, pointes des pieds écartées



Nagashi Uke : blocage balayé entraînant vers soi l'action de l'adversaire

Nage Waza : techniques de projection

Naginata : hallebarde, fauchard, dont le manche mesure de 2 à 3 m

Naihanchi Dachi (Naifanchi Dachi) : posture de base des [Kata](#) Naihanchi, pieds et genoux vers l'intérieur

Naiwan : dessus de l'avant-bras

Nakadaka Ippon Ken : articulation du majeur sortie du poing fermé. Voir [Ippon Ken Zuki](#)

Nami : vague (de l'océan)

Nami Gaeshi : coup de pied de l'extérieur vers l'intérieur, devant soi

Nana (Shichi) : sept (7)

Nanaban : septième

Natsu : été (saison)

Neko Ashi Dachi : posture du chat, poids du corps sur la jambe arrière fléchie, la jambe avant ne reposant que sur les orteils, talon levé

Ni : deux (2)

Niban : deuxième

Nidan : deuxième Dan

Nichi : soleil

Nihon Ken : deux articulations du poing

Nihon Nukite (Nihonzuki) : pique de deux doigts (index et majeur)

Niningake : pratique à un contre deux

Nukite : pique des doigts. **Ura Nukite** : avec la paume de main vers le haut

Nunchaku (Sosetsukon) : arme du [Kobudo](#)

Nunti : lance en bois formée d'un bâton long et d'un [Manji-Sai](#)



O : Grand. Meilleur. Premier. Unique. Loi.

Obi : ceinture

Ohayo Gosaimasu : voir [Ossu](#) !

Oichi : inébranlable

Oi Zuki : coup de poing donné en avançant, de la main correspondant à la jambe qui est en avant

Okinawa : île, au sud du Japon, qui est le berceau du [Karaté](#) et du [Kobudo](#)

Onegai Shimasu : voir [Ossu](#) !

Osae Uke : blocage appuyé

O-Sensei : Grand Maître. Fondateur d'une école.

Ossu ! (Ossu, Ouss) : contraction de Ohayo Gosaimasu (bonjour) ou de Onegai Shimasu (je vous prie). Salut martial, marque de respect, merci, d'accord, entendu

Otagai : ensemble

Otagai Ni Rei : salutation mutuelle (entre élèves)

Otoshi : tomber

Otoshi Empi Uchi (Otoshi Hiji Ate) : frappe du coude vers le bas

Otoshi Uke : blocage vertical de haut en bas, poing fermé ([Tetsui](#))

Oyayubi : pique du pouce

Oyayubi Ippon Ken : jointure du pouce



Randori : combats libres lors des entraînements

Randori No Kata : ensemble codifié de techniques enchaînées, généralement au nombre de sept, entre deux partenaires, l'un jouant du début à la fin l'attaquant, l'autre le défenseur

Rei : salut

Reishigi (Reigi) : étiquette, principe du respect du protocole

Renmei : association

Renoji Dachi : posture de base, les pieds formant un L

Renzoku Waza : techniques combinées

Ritzurei : salut debout, effectué en position [Musubi Dachi](#)

Ritzu Zen : méditation debout

Rokku : six (6)

Rokkuban : sixième

Ronin : Samouraï sans emploi, par disgrâce ou mort de son maître

Ryu : style, école. Voici quelques styles de [Karaté](#) parmi les plus répandus : Goju-Ryu, Kyokushinkai, Shito-Ryu, Shorin-Ryu, Shotokai, Shotokan, Uechi-Ryu, Wado-Ryu.



Sagi Ashi Dachi : voir **Gankaku Dachi**

Sai : arme d'[Okinawa](#) ressemblant à une dague mais dont la lame n'est pas tranchante, arme du [Kobudo](#)

Sambon Kumite : combat conventionnel avec trois attaques en ligne

Samouraï : élite des guerriers japonais, attachés à un seigneur de la cour impériale et ayant le droit de porter 2 sabres

San : trois (3)

Sanban : troisième

Sanchin : nom d'un [Kata](#) respiratoire et musculaire

Sanchin Dachi : posture du sablier, les pieds sont tournés vers l'intérieur, les genoux et les cuisses en protection des parties, position plus courte que [Hangetsu Dachi](#)

Sandan : troisième Dan

Sanpai (Sampai, Senpai, Sempai) : ancien ou pratiquant ayant plus d'ancienneté que soi. Responsable du Dojo et du respect du code d'éthique

Sansetsukon : arme d'origine chinoise, composée de 3 bâtons reliés par de courtes chaînes, arme du [Kobudo](#)

Sashite : élévation de la main, pour frapper, saisir ou bloquer

Seiken : poing fondamental ou poing parfait (on utilise deux [Kento](#))

Seimyo : esprit, énergie du coeur

Seiryu : la source, le fondement

Seiryuto : tranchant de la main au niveau du poignet. Machette utilisée avec le [Timbe](#), arme du [Kobudo](#)

Seisuy : Coeur Universel

Seiza : position de méditation (agenouillé, assis sur les talons)

Sen : initiative

Sen No Sen : anticiper, agir sur la perception de l'intention de l'adversaire

Sensei : maître, professeur, instructeur

Sensei Ni Rei : salut au maître, au professeur

Shi : voir [Yon](#)

Shiai : compétition, tournoi

Shiaijo : lieu de compétition

Shichi : voir [Nana](#)

Shidojin : instructeur qui n'est pas encore [Sensei](#), assistant-instructeur

Shiho : pratique aux quatre points cardinaux

Shiki : phénomènes de la nature, les quatre saisons

Shiko Dachi : posture du Sumo, jambes fléchies, le poids du corps au centre et les pieds ouverts

Shime Waza : techniques d'étranglement

Shimozeki : mur inférieur du [Dojo](#), traditionnellement au nord

Shin : esprit. Ciel

Shinto : religion originelle du Japon, signifiant : "la Voie des dieux"

Shiro : blanc

Shiwari : épreuve de casse

Shizen : naturel

Shizen Dachi : posture de base, position naturelle

Shizen Heiko Dachi : posture de base, position naturelle

Shizentai : posture naturelle, le corps est détendu mais alerte

Shodan : premier Dan

Shodo : Voie, art de la calligraphie

Shomen : front ou dessus de la tête. Devant du [Dojo \(Kamiza\)](#)

Shomen Ni Rei : salut face au [Kamiza](#)

Shuto : tranchant de la main opposé au pouce (sabre)

Shuto Uchi : frappe du tranchant de la main, doigts serrés

Shuto Uke (Shuto Te) : blocage du tranchant de la main, doigts serrés

Shuwan : intérieur de l'avant-bras

Sochin Dachi : posture inébranlable, position proche de [Zenkutsu Dachi](#) mais la jambe arrière est fléchie

Soete : main ouverte venant renforcer l'action de l'autre bras

Sokubo Uke : blocage avec l'intérieur de la jambe

Sokutei Uke : blocage avec la plante du pied

Sokuto : tranchant externe du pied

Sosetsukon : voir [Nunchaku](#)

Soto : extérieur

Soto Uke : blocage effectué avec l'avant-bras, vers l'extérieur ou vers l'intérieur (selon les styles)

Suki : vide cérébral, moment d'inattention

Sukui Uke (Sukui Te) : blocage ramassant (en cuillère)

Sun Dome : contrôle

Sune : tibia

Suruchin : longue corde avec un lest à chaque extrémité, arme du [Kobudo](#)

Suwari Waza : techniques en position assise

Suzuki : lisière front-cheveux



Tai : corps. (sous entendu => de l'homme)

Tai Sabaki : esquive, technique de déplacement du corps en utilisant la force de l'adversaire au passage

Taki : cascade, chute d'eau

Tamashi : lumière de l'âme, profondeur du coeur

Tameshiwari : épreuve de casse

Tanden : voir [Hara](#)

Tan-ren : dépasser ses limites, se surpasser

Tatami : tapis d'entraînement en paille compressée. Nattes sur lesquelles les japonais dorment. Unité de mesure de surface des maisons japonaises

Tate Empi : frappe remontante du coude

Tate Ken : comme [Seiken](#) mais la main perpendiculaire au sol

Tate Shuto Uke : bras tendu, main ouverte perpendiculaire

Tate Zuki : coup de poing à mi-distance avec la main perpendiculaire au sol (poing vertical)

Te : main

Teiji Dachi : posture où les pieds forment un T

Teisho (Shotei) : base de la paume de la main

Teisho Uchi : frappe de la base de la paume de la main

Teisho Uke : blocage de la base de la paume de la main

Teisoku : dessous du pied, voûte plantaire

Tekatana : voir [Shuto](#)

Tekubi Kaeshi : blocage avec le dessus de la main tourné vers le bas

Ten : ciel

Tenshin : technique d'esquive. Esprit du ciel

Tetsui (Tettsui) : marteau du poing (partie inférieure lorsque celui-ci est vertical et fermé)

Tetsui Uchi : frappe du marteau du poing

Timbe : bouclier fait à l'origine d'une carapace de tortue, arme du [Kobudo](#)

Tobi Geri : technique réalisée en sautant

To-De : ancêtre du [Karaté](#), originaire d'[Okinawa](#)

Tokui Waza : technique favorite. [Kata](#) favori

Tonfa (Tunkuwa) : arme du [Kobudo](#) faite d'un morceau de bois muni d'une poignée

Tori : partenaire attaquant, celui qui domine, celui qui attaque

Tsukamite : saisie

Tsukami Waza : techniques de blocage ou l'on saisie l'arme, le bras ou la jambe de l'adversaire

Tsuki (Zuki) : coup de poing

Tsuki Waza : techniques de poing

Tsumasaki : le bout des orteils

Tsumasaki Geri : coup de pied donné avec les orteils

Tsuru Ashi Dachi : voir [Gankaku Dachi](#)

Tuite : étude des prises

Tunkuwa : voir [Tonfa](#)

Tzuki : lune



Uchi : intérieur. Frappe

Uchi Empi : mouvement du coude vers l'intérieur du corps

Uchi Sokuto : côté interne du pied

Uchi Uke (Uchi Ude Uke) : blocage effectué avec l'avant-bras, vers l'intérieur ou vers l'extérieur (selon les styles)

Uchideishi : élève direct d'un maître, disciple. Un élève vivant au [Dojo](#) et se vouant à l'entraînement et à l'entretien du Dojo (et qui traditionnellement se place au service du [Sensei](#) du Dojo)

Ude : avant-bras

Uke : défense, blocage. Partenaire défenseur, celui qui subit, celui qui reçoit

Ukemi : chute

Ukemi Waza : techniques de chute

Ura : opposé

Ura Kasumi Geri : coup de pied en crochet donné en pivotant

Uraken : dessus du poing

Uraken Uchi : frappe du dessus du poing

Ura Mawashi Geri : coup de pied retourné, mouvement circulaire inverse de [Mawashi Geri](#)

Ura Tetsui : revers du marteau du poing

Ura Zuki : coup de poing rapproché avec un léger mouvement de bas en haut, proche du crochet vertical (uppercut), paume de poing vers le haut

Ushiro : derrière

Ushiro Empi : coup de coude vers l'arrière

Ushiro Geri : coup de pied arrière

Ushiro Kasumi Geri : coup de pied crocheté donné vers l'arrière

Ushiro Suzuki : arrière du crâne



Wa : paix

Wan : bras

Washi : aigle

Washide : bec de l'aigle

Waza : technique(s)

Waza Ari : demi-point



Yaku Soku Ju Kumite : combat souple action-réaction

Yama-To : grande paix, nom originel du Japon

Yama Zuki : double coup de poing, simultanés

Yame ! : ordre d'arrêter

Yasme ! (Yasumi !) : repos !

Yoi : tonification du [Hara](#), être prêt, se mettre en position

Yoko : latéral, de côté

Yoko Geri : coup de pied de côté

Yoko Geri Keage : coup de pied de côté fouetté et remontant.

Yoko Geri Kekomi : coup de pied de côté poussant, pénétrant

Yoko Tobi Geri : coup de pied latéral sauté

Yoko Zuki : coup de poing latéral

Yomi : sensation intuitive

Yon (Shi) : quatre (4)

Yonban : quatrième

Yonhon Ju Kumite : combat souple formé de quatre attaques

Yonhon Nukite : pique des doigts réunis

Yubi Basami : les ciseaux

Yudansha : tenant d'une ceinture noire

Z

Zanshin : attitude mentale de dépassement de soi dans (et par) l'action. Prolongation d'un état alerte même après la fin d'une technique

Zazen : méditation en position assise

Zarei : salut à genou, à partir de la position [Seiza](#). Salut pratiqué généralement au début et à la fin d'un entraînement, face au [Kamiza](#) et/ou au [Sensei](#)

Zen : méditation. Vide. Vrai et profond silence. École philosophique japonaise

Zendo : endroit où se pratique le Zazen

Zenkutsu Dachi : posture longue vers l'avant (fente), poids du corps sur la jambe avant fléchie (genoux à l'aplomb des orteils), jambe arrière tendue

Zenshin : vers l'avant

Zori : pantoufles japonaises

Zuki : voir [Tsuki](#)



Vous n'en avez pas assez, OK, en voilà encore !

GENERALITES

Le Japon = **NIHON**: Ni le soleil et Hon l'origine.

Ce qui pourrait se traduire par l'origine du soleil, c'est à dire le "Pays du soleil levant".

Japonais (habitant) = Nihon Jin

Langue japonaise = Nihongo

France = Furansu

Français adjectif = Furansu no

Français, personne = Furansu Jin

PHRASES TYPE

moshi moshi : allo (au téléphone) la personne qui réponds au téléphone qui vient de sonner : moshi
moshi a san desu ka ? watashi wa bi desu (prononcer : mochi mochi ai sane desse ka ? ouatachi oua bi desse)

konnichi wa o-genki desu ka? : comment allez vous (prononcer => konichioua oguenki dess ka)

Genki desu ! : très bien (prononcer => guenki desse)

Kore iru ? : as tu besoin de ça ?

Irasshaimase ! : bienvenue (prononcer => irassa-imassé)

Kore kudasai : je prendrai ça (si vous choisissez quelque chose)

Omedetoo gozai masu ! (prononcer omedéto gazaye masse) : félicitations ! (celui qui reçoit cette "politesse" répond : arigatoo gozai masu) (prononcer aligato gozaye masse)

Chotoo matte kudasai : SVP attendez (prononcer => tomaté koudasaye)

Dozoo ohairi kudasai (pronocer dozo ohayri koudasaye) : SVP rentrer (à l'intérieur d'une maison par exemple) (votre invité répond par : Ojama shimasu => prononcer : ozama chimasse)

Gochisoosama dechita !: c'est délicieux (un repas par exemple) (prononcer => gochissosama déchita)

Jaa ne : au revoir (forme populaire) (prononcer => jaané) votre interlocuteur réponds: bai bai mata ashita !)

Itadakimassu : Je vais manger (prononcer => itadakimasse)

Ganbare ! : bon courage ! (prononcer => ganebaré)

Ikura desu ka ? (prononcer ikoura desse ka) : combien ça coûte ? / le vendeur répond par exemple : go yakou en desu (prononcer go yakou n desse => 500 (yen)

Ittekimasu (prononcer itekimassou) : à la prochaine ! (synonyme d'au revoir) votre interlocuteur répond : itterasshai ki o tsukete (prononcer => iterassaye kiotsoukété)

LES FORMULES DE POLITESSE

Bonjour: le matin = o ha yo gozaï masu (prononcer : oa yo gozaye masse)

dans la journée = konnichi wa (pronocer konitchioua)

au revoir: Sayoonara

bonsoir: Kompan wa

bonne nuit: Oyasumi

Merci: arigato (prononcer : aligato)

Domoo arigatoo gozaï masu (prononcer domo aligato goza i mass)

| Vraiment | Merci | beaucoup | formule de politesse

prononcer: Domo aligato gozaï mass= Acceptez mes profonds remerciements.

Il est d'usage dans les Dojos, lorsque le cours commence et se termine, de remercier le professeur pour les connaissances et le savoir qu'il nous transmet. Ainsi durant le salut qui termine ce cours au commandement: Sensei ni rei, les élèves expriment ce remerciement en même temps qu'ils saluent:

"Aligato gozaï mass Sensei" (shomen ni rei => salut vers le Shomen, vers nos défunts maîtres) (otagai ni rei => les élèves se salut entre eux) (senpai ni rei = saluer les adjoints du sensei, les anciens

élèves, les ceintures noire)

S'il vous plaît: Onégai shimasu (prononcer onégaye shimass)

Excusez -moi: Sumimassen

PRESENTATION

Je m'appelle Tamatoa TETUANUI = Tamatoa TETUANUI to mô shi mass (prononcer to moochimass')

L'ENERGIE = Ki

Il existe de nombreuses expressions ou mots que l'on prononce également Ki mais qui n'ont rien à voir avec l'énergie, par exemple

Ki: le bois; Ki: le deuil; Ki: la base, la fondation, ...etc.

Il existe ainsi près de quarante Kanji différents qui se prononcent Ki et dont le sens est complètement différent.

Quant au Ki énergie on le retrouve dans un certain nombre d'expressions comme par exemple:

- Le temps qu'il fait: Tenki = l'énergie du ciel
- l'impatience: Tanki = l'énergie courte
- La maladie: Byoki = l'énergie malade
- le tempérament, la mentalité : Kishitsu = une énergie de qualité
- s'inquiéter: Ki ni suru = user son énergie
- L'indifférence: Heiki = un Ki uniforme
- Fou, folie , démence: Kichigai = une énergie différente
- Chaleur: Hi no Ki = le Ki du feu

LES CHIFFRES

Comment compter en Japonais

1 = Ichi ou Sho

2 = ni

3 = San

4 = Shi ou yon

5 = Go

6 = Roku (prononcer Iroku)

7 = Shichi ou Nana

8 = Hachi

9 = Ku ou kyuu

10 = Ju

100 = Hyaku

1000 = Sen

pour prononcer trente on dira trois dix = Sanju

Pour prononcer 81 on dira huit dix un = Hachiju Ichi

2378 = Nisen Sanhyaku Nanaju Hachi

La montre, le temps qui passe

- l'heure, le temps, un moment: Jikan

- J i (heure, temps) + Kan (espace, intervalle) En composition Ma ou Aida

- 1 heure: Ichi Ji, Pendant une heure: Ichi Jikan

- Minute: Fun, Hun , Bun, Deux minutes: Nihun

- seconde: Byô, Sept secondes: Nana ou Shichi byo

- la semaine: Shuu Pendant une semaine : ichi shuukan

Le jours de la semaine

Lundi : Getsuyôbi = le jour de la lune

Mardi : Kayôbi = le jour du feu

Mercredi : Suiyôbi = Le jour de l'eau

Jeudi : Mokuyôbi = Le jour du bois

Vendredi : Kin'yôbi = le jour de l'or

Samedi : Doyôbi = le jour de la terre

Dimanche : Nichiyôbi = Le jour du soleil

- Le mois: Tsuki (lune) ou Gatsu (getsu) ex. Août = Hachigetsu = Huitième mois

- L'année: Nen Une année Ichinenkan L'année 1994: Sen kyuyaku kyuju shi nen

les saisons: Kisei, Jikoo

- Printemps: Haru. C'est le temps de la plante qui sort du sol,

- Été: Natsu. Le paysan a fini son travail, rentré sa récolte.

- Automne: Aki. Après la récolte on brûle les pailles.

- Hiver: Fuyu. C'est l'époque où l'eau gèle.

THERME MARTIAL

- Agé: en levant (de ageru lever)

- Aï : amour

- Aï : union, rencontre

- Barai: barrage, obstacle

- Kiaï: union ou rencontre des énergies

- Shiaï: union des test = match

- Ma'aï: Rencontre des distances, sensation ou appréciation de la distance.

- Bunkaï: analyse, décomposition, démontage.

- Dachi ou tachi : position

- Dan: degré, niveau

- Gedan: niveau bas (g se prononce GUE)

- Jodan: niveau haut (j se prononce DJE)

- Chudan: niveau moyen (le ch se prononce TCH et le u se prononce OU)

- Dé : Partir , sortir , mais aussi avancer dans les arts martiaux

- Dô ou michi: Voie

- Encho: prolongation, extension

- Gyaku: inverse, en sens contraire.

- Goho: Forme active ou en force

- Heiko : parallèle (le h est soufflé avec le ventre)

- Hidari : gauche

- Ho: pas

- Hô (prononcer o long = oo): direction ,sens

- Hon: Origine, cause, racine: Nippon ou Nihon = Japon.

- Ibuki : respiration

- Jiyu: Libre, liberté.

- Jo: haut

- Jodan = Jo + dan niveau haut

- Ju: Souple , flexible , doux , tendre.

- Jun: dans l'ordre, normal;

-Juho: Forme passive ou souple

- Kata: Forme , moule, modèle, convention

- Kata : épaule, avec un idéogramme différent du précédent.

- Kaïten: Tourner

- Kéri ou géri (de kéru) : donner un coup de pied. En composition ke. Ex.: kekomi, keage.

- Kiri (de kiru): couper, trancher (kiritsu = debout! c'est une forme impérative)

- Komi: pénétrant, entrer brusquement.

- Kosa: croiser (Kosa dachi: posture pieds croisés)
- Kumi: unir, joindre, associer, rencontre.
- Kunité: Les mains qui se rencontrent, c'est l'assaut, mais aussi s'entraider, l'échange
- Kyūshō: Points vitaux
- Maé: avant (zen en composition)
- Maki: enrouler
- Makiwara: paille enroulée, dans les arts martiaux poteau de frappe pour se durcir les articulations
- Mawari: Tourner autour, Vient de Mawaru qui signifie tourner
- Mawashi: Circulaire
- Moro: Ensemble. Les synonymes: Okuri, Ryo, Awase: utilisés tous les trois dans le sens de double dans les arts martiaux. Ex: Okuri Ashi = double pas
- Morote ou ryote : à deux mains
- Nagashi: de Nagareru et se prononce également Ryu Le Kanji signifie s'écouler. Dans les arts martiaux il évoque un mouvement tournant, avec l'idée de s'effacer et d'absorber l'attaque de l'adversaire.
Prononcé Ryu il prend le sens de style, d'école de pensée, de courant philosophique.

- Nage (projection, jeter) (prononcer nagué)
- Osaé (de osaéru) : contrôler, retenir, repousser, immobiliser
- Otoshi : en descendant, tomber
- Okuden: caché, ou intérieur.
- Rei : Salut (ritsu rei = salut debout)

- Ritsu: Se dresser , être debout
- Sei : vivre, pur ,original,naissance. (sensei = professeur, traduit par : directement pur)
- Séki: place, siège
- Sen : avant, antérieur, pointe, extrémité .Ex.: Sensei ,Senpai, Sen no sen.
- Shimo: bas même idéogramme que GE ou KA (Gedan : niveau bas)
- Shobu: Combat, gagner ou perdre. Le Shobu définissait dans les temps anciens les combats à mort qui pouvaient parfois opposer deux experts en art martial.
- Shomen: Face, front, devant, face à. (shomen ni rei = salut de face, interprété par : saluer les défunts maîtres, saluer face a)
- Shizentai: Shi = je, zen =naturel, tai= corps. C'est donc une position naturelle . Mais cela veut aussi dire se présenter tel que l'on est, sans artifice. L'attitude qui correspond à sa nature profonde et qui permet une adaptation immédiate .
- Sokumen: Flanc, côté.
- Soto: extérieur.
- Sukui: main en cuillère; puiser.
- Taté: vertical

- Tobi (sauter)
- Tori (de Toru = prendre, saisir): Désigne, dans les arts martiaux, celui qui attaque, celui qui prend l'initiative.
- Tsuki ou Zuki (de Tsuku = percer, pousser): Désigne un coup de poing en karaté.
- Uchi: intérieur (prononcé outchi)
- Uchi: attaque avec un idéogramme différent
- Uké: recevoir, obtenir, accepter, subir. Dans les arts martiaux on le traduit par défense, ou celui qui se défend. (le u de dit OU et le e à la fin se prononce é = ouké)
En Karaté on traduit souvent ce terme par blocage ce qui est incorrecte.
- Ura: opposé , revers (prononcer oura)
- Ushiro: (Ko, Go, Ato en composition): arrière, derrière, après, postérieur.
- Waza: technique , habileté , prouesse.
- Yoko : côté (aussi = latéral)
- Yoï : Ma volonté, mon esprit et mon corps sont prêts. C'est l'attitude adoptée au début du kata, ou du combat après le salut.
- Za : S'asseoir, siège. (Za rei = salut agenouillé prononcé za reille)

LE CORPS. KARADA ou MI : Mais également Shin ou Tai en composition

La tête: Atama ou Tô en composition (aussi Gammen dans les arts martiaux)

- Kubi: le cou
- Men: le visage
- Nodo: la gorge
- Shômen: la face, mais aussi face à
- Tentô: les fontanelles

Les bras: Udé, Wan, kote

- Zenwan: l'avant bras
- Haiwan: le dessus ou arrière du bras
- Naï wan: l'intérieur du bras
- Gaï wan: le bord extérieur du bras
- Hiji: le coude (Empi: autre terme pour désigner le coude dans les arts martiaux)
- Ken: le poing
- Té: la main (également Shu ou Sho en composition)
- Teisho ou tensho: le bas de la paume
- Tékuubi : le poignet. Littéralement le cou (Kubi) de la main.
- Yubi: le doigt

Le tronc: Dô

- Hara ou fuku: le ventre
- I: Estomac
- Jinzô: Les reins
- Kintéki: Testicules
- Kokoro ou Shin: Coeur spirituel.
- Muné: Poitrine
- Shinzô: Le coeur en tant que viscère

Les jambes: Sune

- Ashi (ou Soku): Pied
- Ashi kubi: Cheville , littéralement cou du pied
- Ashi ura: Plat inférieur du pied

- Chusoku (plante du pied, terme martial générique = kekomi)
- Hizagash ou Hitsui: Genou
- Haïsoke ou Josokuteï: Dessus du pied
- Kakatô: Talon
- Koshi: plante du pied (en karate seulement!)
- Goshi: Hanches, fesse, rein
- Sokuteï: La plante du pied
- Sokutô: Tranchant du pied

OUF J'AI FINIS, JE SUIS FIU (J'en ai marre, en => Tahitien !)