



Age	lever, remonter
Arashi	tempête
Ashi	pied, jambe
Atama	tête
Ate	visée (Point vitaux)
Atemi	coup, frappe
Atenai yoni	avertissement sans pénalité
Ayumi	marche
Ayumi ashi	deplacement en marche naturelle
Basami, Hasami	ciseau
Bo	bâton long
Boken	sabre de bois
Bu	combat, guerre
Bunkai	étude des techniques et applications d'un Kata
Bushi	guerriers
Choku	direct
Chudan	niveau moyen (corps)
Chusoku	bol du pied (zone de frappe Mae geri)
Dachi	position, posture
Dai	-ier, -ième (p.ex: Dai Ikkyo: premier groupe)
Daki	embrasser, prendre dans ses bras
Dan	degré, grade
De	sortir, en avant, aller vers l'extérieur
Do	chemin, voie; tronc (corps)
Dojo	lieu d'étude de la voie
Dori	prendre, saisir
Doozo	"s'il vous plait", "après vous!"
Ebi	langouste, crevette
Empi	coude
Eri	col, revers, cou
Fumikomi	avancer le pied à l'intérieur
Fusen gachi	victoire par forfait
Gaeshi, Kaeshi	torsion, renverser, rouler, contre attaque
Garami, Karami	enroulé, enveloppé
Gari, Kari	fauchage
Gashira, Kashira	haut, tête
Gatame, Katame	contrôle, maintien
Gedan	niveau bas (corps)
Geiko	exercice, entraînement
Geri, Keri	attaque de jambe
Gesa, Kesa	revers, en travers
Gi	vêtement
Go	force, puissance, dur; protection
Gokyo	cinq groupe, progression d'enseignement
Go-no-sen	contre-attaque, contre-prise
Goshi, Koshi	hanche
Goshin	défense
Guruma	roue, enroulement
Gyaku	inversé, contraire, à l'envers
Ha	aile
Hadaka	nu
Haishu	dos de la main
Haisoku	dessus du pied
Haito	tranchant de main (index)
Hajime	"commencez!"
Hane	bondir, sauter, aile
Hansoku-make	disqualification
Hantei	décision, jugement
Hara	ventre



Harai, Barai	balayer, faucher
Heito	coup avec la base du pouce
Hidari	gauche
Higi, Hizi, Empi	coude
Hiki	entrer
Hikiwake	égalité
Hikkomi, Hikikomi	amener, traîner au sol
Hineri	en tordant
Hishigi	pression, hyper-extension, casser; s'asseoir
Hiza (Itsui)	genou
Ho	direction
Hon	véritable, fondamental, origine
Hyoshi	rythme
laido	voie du sabre
laïto	sabre de métal non coupant (laïdo)
Idori	assis
Ippon	un point principal; victoire
Irimi	entrer dans l'attaque
Itsutsu	cinq
Ji	soi-même; caractère
Jigo	défense, défensive
Jigo hontai	position défensive de base
Jigotai	position debout défensive
Jikan	temps (chronomètre)
Jime, Shime	strangulation
Jitsu, Jutsu	art, technique
Jo	bâton court; lieu, espace
Jodan	niveau haut (corps)
Jogai	sortie de l'aire de combat
Joseki	place d'honneur, du juge
Jotsu	garde (Ai jotsu: ~ symétrique, Kenka jotsu: ~ croisée)
Ju	souplesse, adaptabilité
Judo	voie de la souplesse
Judogi	vêtement du judoka
Judoka	pratiquant de Judo
Juji	croix (littéralement: "caractère dix")
Ju-jitsu	art, technique de la souplesse
Junbi undo	exercices d'assouplissement
Kachi, Gachi	victoire
Kaeshi, Gaeshi	contre attaque, renversement, rendre
Kagami	miroir
Kaï	ecole
Kakari geiko	exercice convenu (combiné)
Kakato, Kagato	talon
Take, Gake	projection, exécution, mouvement positif, accrochage
Kaku	angle
Kamae	garde (Migi kamae: ~ droite; Hidari kamae: ~ gauche)
Kami	au-dessus, tête, partie supérieur; esprits, dieux; lever
Kamiza	place des invités de marque sur le tapis
Kani	langouste, crabe
Kansetsu	luxation, clé
Kara	vide
Karate do	voie de la main vide
Kata	épaule; forme; un (d'une paire)
Katame, Gatame	contrôle, maintien
Katana	sabre
Kawazu	enchevêtrement
Keage	remontant, fouetté
Keiko, Geiko	entraînement



Keikogi	vêtement d'entraînement
Kekomi	pénétrant
Ken	nom générique d'une lame (sabre, épée)
Ken ken	accentuer en insistant
Kendo	voie du sabre, escrime
Kensen	pointe du sabre
Kensui	prendre par les mains
Kento	têtes d'articulation des phalanges, 2e et 3e métacarpiens
Kesa	porter un vêtement façon moine tibétain (sur une épaule)
Ki	énergie, force interne
Kiai	"exprimer l'énergie"
Kibisu	talon
Kihon	principes, entraînement fondamental dans le vide
Kiken	renonciation
Kiken gachi	victoire par abandon
Kime	décision
Kiri	couper, fendre
Kiritsu	"ordonnez-vous debout!"
Kizami	avant
Ko	petit; vieux
Kobushi	poing
Kodachi	sabre court
Kodokan	école pour l'étude de la voie, dojo de Jigoro Kano
Kohai	jeune élève, débutant (Kohai vs. Sempai)
Komi	dedans, contre, à l'intérieur; répétition
Kote	poignet, avant-bras
Kuatsu	techniques de réanimation
Kubi	cou
Kuchiki	arbre (ki) pourri, délabré (kuchi)
Kumi	saisie
Kumi-kata	saisie du kimono
Kuzure	variante
Kuzushi	déséquilibre
Kyo	groupe, principe, coopération; harmonie
Kyu	classe, grade
Kyudo	voie de l'arc
Ma, Mae	devant, direct, dans l'axe, de face
Maitta	"j'abandonne!"
Make	défaite
Maki	enroulé
Makikomi	enroulement
Makura	oreiller
Mata	cuisse
Matte	"arrêtez!", "attendez!"
Mawari	rotation
Mawashi	en demi-cercle, rotatif
Men	tête, visage
Metsuke	l'endroit où se fixe le regard
Mi	corps
Migi	droite
Mokuso	méditation, concentration
Morote	à deux mains
Mumobi	avertissement pour geste dangereux
Mune	poitrine, buste, revers
Nage	projection
Nami	normal (non inversé), ordinaire
Naname	circulaire, en biais, en oblique, diagonale
Ne	sol, couché
Nekoashi dachi	position du chat



No	"de", "du", "des"
Nodo	gorge
Nuki	poussée
O	grand
Obi	ceinture (noir: Kuro; blanc/rouge: Kohaku; rouge: Aka)
Okuri	les deux; envoyer
Omote	face visible, positif (Omote vs. Ura)
Oroshi	en marteau, descendant
Osae	immobiliser
Osae komi	immobilisation
Oshi	pousser
Otoshi	renversement, tombé, vers le bas
Randori	exercice libre, orienté vers l'attaque
Rei	salut
Reiho	salut formel, étiquette, règles de courtoisie
Renraku	enchaînement
Renshi	expert
Renshu	pratique
Ritsurei	salut debout
Ryo	double, les deux
Ryu	méthode, école
Sabaki	esquiver, tourner
Sama	maître (forme respectueuse)
San	madame, monsieur, forme de respect
Sankaku	triangle
Sasae	tenir, maintenir, bloquer, appuyer, supporter
Seiken	poing
Sei-retsu	"alignez-vous!"
Seiryoku	énergie, vitalité
Seiza	à genoux
Sekitô-ate	plante du pied
Sempai	élève gradé (ancien; Sempai vs. Kohai)
Sen	initiative
Sen-no-sen	initiative dans l'initiative
Sensei	professeur, maître
Seoi	prendre/porter sur le dos, les épaules
Shiai	compétition
Shiai-jo	salle de compétition
Shido	faute
Shihan	maître fondateur, professeur des professeurs
Shiho	quatre côtés ou quatre points
Shiki	protocole, cérémonie, rituel
Shikko dachi	marche à genou
Shime, Jime	étrangler
Shimoza	côté du Dojo réservé aux élèves
Shimozeki	côté inférieur du Dojo
Shin	individu
Shinai	sabre d'entraînement en bambou fendu (Kendo)
Shintai	déplacement, évolution
Shisei	posture, position
Shito	pointe des doigts
Shizen(hon)tai	position naturelle fondamentale
Sho	premier
Shugo	rassemblement
Shuto	tranchant de main (5e doigt)
Sode	manche (parfois revers)
Sogo gachi	victoire par combinaison
Sokuto	tranchant du pied
Sonomama	"ne bougez plus!"



Sore made	fin du combat, de l'exercice
Soto	extérieur
Sukashi	contre, évasion, éviter
Sukui	en cuillère
Sumi	coin, angle
Sutemi	sacrifice
Tachi	debout
Tai	corps, posture
Tai sabaki	esquive du corps, déplacements circulaires
Tandoku renshu	entraînement en solitaire
Tani	vallée
Tanto	poignard
Taoshi	Abattre, renverser
Tatami	tapis
Tate	vertical, à califourchon
Tawara	botte (sac) de riz
Te	main
Teisho	paume, talon de la main
Teisoku	plante du pied
Tekubi	poignet
Tobi	(de Tobi-ageru) sauté, faire un bond
Toketa	sortie d'immobilisation
Tokui	préfère, favori
Tomoe	cercle, ligne courbe; roue emboîtée
Tori	celui qui fait l'action
Tsu	poing
Tsubame	hirondelle
Tsugi	l'un après l'autre, succession, relayer
Tsugi ashi	déplacement glissé
Tsuki	coup de poing direct
Tsukkake	coup de poing à courte distance
Tsukkomi	pousser
Tsukuri	préparation
Tsuri	pêcher, lever
Tsuri-komi	tirer en pêchant
Uchi	intérieur; frapper, coup indirect
Ude	avant-bras (ou coude)
Uke	celui qui subit l'action
Ukemi	chute, brise chute
Uki	flotter
Ura	opposé; face invisible (cachée), négatif (Omote vs. Ura)
Ushiro	arrière
Utsuri	en déplaçant
Wakare	séparation
Waki	aisselle
Wakizashi	sabre court
Waza	technique
Waza-ari	presque Ippon, avantage important
Yakusoku geiko	entraînement libre sans résister
Yama	montagne
Yame	"arrêtez!", "revenez en position d'attente!"
Yoko	latéral, sur le côté
Yoshi	reprenez
Yubi	doigt
Yudansha	porteur de dan
Yuri, Suri	glissé
Yuri ashi	déplacement glissé
Yusei gashi	vainqueur par supériorité technique
Za	position agenouillée



Zanshin	esprit alerte
Zarei	salut au sol
Zazen	méditation en position assise
Zen	silence, méditation
Zenyo	bonne utilisation
Zori	sandaes japonaises
Seiryoku Zenyo	meilleur usage de l'énergie
Jita Kyoei	entraide et prospérité mutuelle
Zero, Nuru (〇)	zéro
Ichi, I, Sho (一)	un
Ni (二)	deux
San (三)	trois
Yon, Shi (四)	quatre
Go (五)	cinq
Roku (六)	six
Shichi, Nana (七)	sept
Hachi (八)	huit
Kuu, Kyu (九)	neuf
Juu (十)	dix
Hyaku (百)	cent
Sen (千)	mille
Ichiman (一万)	dix mille
Ichioku (一億)	cent millions