

Lexique de termes japonais

Terme	Définition
Age	Vers le haut, action de lever Age-uke : Blocage vers le haut Age-tsuki : Coup de poing montant
Ashi	Jambe, pied
Ashi-barai	Balayage avec le pied exécuté sur le ou les points d'appui de l'adversaire.
Atemi	Coup (ate) frappé sur le corps (mi)
Barai ou Harai	Balayer, dévier.
Budo	Voie du combat
Bunkai	Interprétation d'une technique de combat et expérimentation de son application pratique. C'est l'application du kata contre un ou plusieurs adversaires.
Bushi	Guerrier Bushido : Voie du guerrier. Code d'honneur et de comportement pour celui qui pratique les armes.
Choku-zuki	Coup de poing direct, de face, sur place.
Chudan	Niveau moyen : des épaules à l'abdomen.
Dachi	Position des pieds adoptée pour l'exécution d'une technique.
Dan	Grade de ceinture noire. Le terme Yudansha désigne les ceintures noires de 1 ^{er} au 5 ^{ème} dan et Kodansha désigne les grades supérieurs.
Do	La voie
Dojo	" Lieu où l'on pratique la voie ". Salle d'entraînement
Domo	Merci Domo arigato : merci beaucoup Domo arigato gozaimashita : merci beaucoup pour cet entraînement.
Dozo	S'il vous plaît. (utilisé lorsqu'on offre quelque chose)
Embusen	Ensemble des axes sur lesquels se déroulent un kata.

Empi	Coude. Aussi Hiji
Fumi	Écraser. Fumikomi : Coup de pied écrasant.
Gedan	Niveau bas : sous la taille
Geri	Coup de pied ou de genou.
Gomen Nasai	Pardonnez-moi, excusez-moi
Go-no-sen	Initiative dans la défense
Goshi	Hanche (ex : O Goshi, technique de projection de judo dite Grande hanche).
Gyaku	Contraire, inverse, à l'opposé.
Hai	Oui
Haishu	Dos de la main ouverte
Hajime	Commencer
Hane	Bondir, sauter, percuter
Hanmi	Position à demi tournée.
Hanshi	Maître d'art martial ayant atteint, dans la perfection de sa technique comme dans la compréhension interne de celle-ci, les plus hauts niveaux possibles dans la progression. Ce titre est réservé aux 9 ^{ème} et 10 ^{ème} dan.
Hanten	Demi-tour
Hara	Ventre, région abdominale. C'est le centre d'énergie (Ki) selon la tradition japonaise. Il se situe quelques centimètres sous le nombril, entre la paroi abdominale et la colonne vertébrale. Harakiri ou Seppuku : Suicide rituel des Samouraï.
Heiken	Masse des phalanges pliées contre la paume de la main, dessous du poing.
Heiko	Parallèle Heiko-dachi : position avec les pieds parallèles Heiko-zuki : coups de poings parallèles.
Heito ou Haito	Revers du tranchant de la main (côté du pouce). Partie opposée au shuto

Hidari	Gauche
Hiki	Action de tirer Hikiashi : Action de retrait du pied Hikite : Action de retrait de la main
Hiraken	Poing à demi fermé
Hittsyu ou Hiza	Genou
Iaigoshi-dachi	Position avec un genou par terre.
Ippon-ken	Poing à une phalange. L'index n'est pas refermé complètement et le coup est porté avec la phalange proximale.
Jodan	Niveau supérieur: cou et tête
Juji	en croix, en travers. (juji-uke ou kosa uke)
Kagi-zuki	Coup de poing suivant une trajectoire en crochet.
Kaiten	Tourner, pivoter, rouler
Kakato ou Kagato	Talon du pied.
Kake	Crochet Kake-dachi : Position avec les pieds croisés, le poids reposant majoritairement sur le pied avant, le pied arrière, talon levé, venant croiser à l'arrière. Kakete : Main crochetante.
Kakuto ou Koken	Dos du poignet plié au maximum.
Kamae	Garde de combat.
Keage	Coup de pied fouetté.
Kekomi	Coup de pied défonçant, appuyé à l'impact.
Ki	énergie vitale Kiai : Union des énergies. Il peut se traduire de 2 façons: par une attitude d'ensemble expression d'un état d'esprit ou par un cri qui permet au budoka de diriger son énergie vers l'adversaire.
Kibadachi	Position du cavalier

Kihon	Exercices de base d'un art martial
Kime	Brève focalisation de la totalité des énergies mentales et physiques dans le Hara ou dans la surface de frappe.
Kiritsu	Commandement "debout!"
Kizami-zuki	Coup de poing "jab". Coup de poing direct qui revient aussitôt.
Koho ou ura ou ushiro	Vers l'arrière Koho-kaiten : roulade arrière
Kokutsu-dachi	Position vers l'arrière
Kosa	en croix.
Kosushi	Déséquilibre
Kote	Avant-bras, du poignet au coude.
Kudasai	S'il vous plaît (utilisé pour demander quelque chose).
Kumite	Combat.
Kyoshi	Titre délivré à un maître d'art martiaux dont le grade doit être de 7ème ou 8ème dan.
Ma	Distance de combat moyenne permettant de porter un coup en ne faisant qu'un seul pas.
Mae	De face, vers l'avant.
Mawari	Rotation
Mawashi	Rond, circulaire
Mawate	commandement "Tournez!"
Migi	Droite
Mokuso	Méditation
Morote	Des deux mains simultanément
Nakataka-ippon-ken	Forme du poing ou la phalange du médus n'est pas complètement fermée.
Naore	Commandement pour ordonner le retour à l'attitude de départ.
Neko	Chat Nekoashi-dachi : Position du chat

Nuki	Pointe, pique Nukite : Frappe avec la pointe des doigts étendus. Nuki-tsuki : Frappe avec la pointe du bo en mouvement glissé et vrillé.
Osae	Pression, maintien, immobilisation, poussée. Osae-uke : Blocage poussé
Oss ! (Ossu, Ouss)	Contraction de Ohayo Gosaimasu (bonjour) ou de Onegai Shimasu (je vous prie). Salut martial, marque de respect, merci, d'accord, entendu
Otagai-ni	Commandement ordonnant de faire face à l'élève à côté de soi dans le salut du début et de fin d'entraînement.
Otoshi	Laisser tomber, pousser vers le bas
Rei	Salut
Renshi	Titre donné à un expert d'art martial possédant le grade de 5ème ou 6ème dan.
Ren-zuki	Coup de poings enchaînés
Ritsu-rei	Salut debout
Ryote	Des deux mains simultanément
Sanbon	Trois fois.
Sanren-zuki	Trois coup de poings alternés.
Sashi-ashi	Déplacement en croisant le pied arrière en avant de l'autre.
Seiken	Poing normal
Seiretsu	Commandement pour demander aux élèves de s'aligner lors du salut.
Seiza	Position agenouillée et assise sur les talons adoptée pour le salut.
Sempai	"Ancien" d'un dojo, personne plus haut gradée.
Sensei	Professeur.
Shidoïn	Titre d'instructeur décerné après la 3ème dan.
Shihan	Maître-enseignant. Titre d'instructeur décerné après la 6ème dan.
Shinai	Sabre de bambou utilisé en kendo.

Shizen-tai	Position de repos, debout, naturelle.
Shomen	Devant du dojo, place d'honneur.
Shuto	Tranchement de la main.
Sokutei ou Teisoku	Plante du pied
Sokuto	Tranchant du pied
Soto	Extérieur (opposé de Uchi : intérieur).
Sukui-uke	Défense "en cuillère".
Suri-ashi	Pas chassé.
Sutemi	Projection en se jetant soi-même au sol.
Tai	Corps Tai-sabaki : Esquive du corps
Tanden	Région sous-abdominale (2 largeurs de doigts sous le nombril) qui constitue le Hara, le centre de l'énergie vitale (Ki).
Tate	Vertical.
Te	Main
Teisho	Base de la paume de la main.
Te-hodoki	Dégagements sur saisies au poignet.
Tekubi	Articulation du poignet
Tettsui	"Marteau du poing". Partie du poing du côté de l'éminence hypothénar (côté de l'auriculaire).
Tobi	Sauter, faire un bond.
Tsukami-uke	Blocage qui se termine par une saisie.
Tsuki ou zuki	Coup de poing direct.
Tsuruashi-dachi ou Sagiashi-dachi	Position de combat sur une jambe.
Uchi	Intérieur, à l'opposée de soto. Veut aussi dire coup.
Ude	Avant-bras

Uke	Défense, blocage. Veut aussi dire celui qui défend lors du travail avec un partenaire en karaté.
Ukemi	Technique pour se recevoir au sol sans se blesser après avoir été projeté. Brise-chute.
Ura	opposé, à l'envers.
Uraken	Dos du poing
Ushiro	Derrière, dos.
Yame	Commandement: "Arrêtez!"
Yoi	"Préparez-vous!"
Yokeru	Esquiver, contourner.
Yoko	Latéral, de côté.
Yori-ashi	Pas glissé pour une courte rectification de distance, de moindre amplitude que Suri-ashi.
Zanshin	État d'esprit calme, vigilant, prêt.

Chiffres

1	Ichi
2	Ni
3	San
4	Shi (Yon)
5	Go
6	Rokku
7	Shichi (Nana)
8	Hachi
9	Ku (Kyu)
10	Ju
11	Ju-ichi
12	Ju-ni
20	Ni-ju
21	Ni-ju-ichi
100	Sen

Grades

Niveau	Ceinture
9ème kyu	Blanche
8ème kyu	Jaune
7ème kyu	Verte
6ème kyu	Verte bar rouge
5ème kyu	Mauve
4ème kyu	Mauve bar rouge
3ème kyu	Brune
2ème kyu	Brune bar rouge
1er kyu	Brune bar noir
1er dan	Shodan
2ème dan	Nidan
3ème dan	Sandan
4ème dan	Yondan
5ème dan	Godan
6ème dan	Rokkudan
7ème dan	Nanadan
8ème dan	Hachidan
9ème dan	Kyudan
10ème dan	Judan