

Lexique des Termes Techniques Japonais

AGE-TSUKI : Coup de poing remontant
AGE-UKE : Blocage remontant.
ASHIGATANA : Sabre de pied
ASHIKUBI : cheville
ASHI-NO-KO : entrée
ASHI-NO-TACHI-KATA : façons de placer les pieds
ASHIURA : plante de pied
ASHIWAZA : techniques de pied
ASHIZOKO : cou de pied
ATEMIWAZA ou ATEWAZA : méthodes d'attaque des points vitaux du corps

BASAMI : ciseau.
BARAI : balayer
BU : combat
BUDO : voie de combat
BUJIN : guerrier

CHOKUTSUKI : coup de poing direct.
CHUAN FA : École chinoise de technique similaire au Karaté ("la voie du poing")
CHUDAN : niveau moyen
CHUDAN-TEGATANA-UKE : défense, moyenne par sabre de main
CHUDANTSUKI : attaque moyenne au poing
CHUDAN-UKE : défense moyenne

DAKITE : main en crochet
DAN : niveau , grade (ceinture noire)

EMPI : coude
EMPI-UCHI : coude interne (voir uchi)
ENGISEN : ligne de démonstration

FUDODACHI : posture immobile.
FUDO-NO-SHISEI : Posture immobile talons joints en Wado-Ryu
FUKUSHIKI KUMITE : assaut double ou Kata de combat
FUKUSHIN : juge assistant.
FUMIKIRI : sortie
FUMIKOMI : écraser le pied.

FUMITSUKI : coup en écrasant.
FUMIUCHI : coup en faisant un pas.
FUMI-WAZA techniques d'écrasement.
FURITSUKI coup de poing écrasant.
FUSEGI : défense/
FUSEN-CHO : victoire par défaut.

GAKU : diplôme écrit.
GAMAN KAMAE : position d'attente.
GEDAN : niveau bas.
GEDAN KAMAE : garde basse.
GEDAN-BARAI : blocage bas (balayé).
GEDANTSUKI : attaque basse.
GEDAN-UKE : blocage bas (bloqué).
GEIKO (KEIKO) : entraînement, exercice.
GEKKEN : escrime japonaise.
GEKKENKA : escrimeur.
GERI (KERI) : coup de pied au genou.
GOHON-KUMITE : assaut de 5 attaques et 5 pas.
GONIN-NUKI : combat continu de 5 attaques consécutives pour un point.
GONIN-GAKE : un contre cinq.
GO-NO-SEN : initiative lorsque l'adversaire attaque, contre-attaque.
GOREI : ordre.
GYAKU : action opposée ou contraire.
GYAKU-ZUKI : coup de poing inversé aux pieds.

HA : bord de la lame.
HABAKI-MOTO : partie épaisse de la lame.
HACHI-MAKI : bandage de la tête.
HACHI-JITACHI : posture d'attente.
HAISHU : dos de main.
HAISOKU : cou de pied.
HAITO : sabre interne de main (côté pouce).
HAJIME : Go! commencez.
HAKAMA : jupe culotte large traditionnelle,
HANEAGE : lever la lame après avoir abaissé celle de l'adversaire.
HANGETSU-DACHI : posture sanchin large.
HANSHI : plus haut rang comme Maître de Kendo (au moins 7e Dan)
HANSHIN : garde en combat à une main en Kendo.

HARAI : battu (Kendo) - balayé (Karaté et Judo).
HANMI : Posture de wado Ryu avec un pied avancé.
HANMI-NO-NEKDASHI : Nekoashi de 3/4.
HANSOKU-MAKE : battu par violation des règles.
HANTEI : arbitre demandant la décision des vice-arbitres (bras levé vertical).
HARAI : voir Barai (B dans un mot composé, H en début de mot composé).
HARAITE : balayage de la main.
HASEN-KATA : Kata en vague.
HASSO-KAMAE : garde avec sabre près de l'épaule droite.
HEI ! : un des sons du Kiai
HEISOKU-TACHI : posture pieds joints.
HEN : phase, section.
HENKA : variante du style de base.
HIDARI : côté gauche.
HIHO : méthode secrète.
HIJI : coude.
HIJATE : attaque du coude.
HIKIAGE : zanshin mouvement en posture haute après avoir coupé.
HIKI-DO : couper le flanc en se retirant.
HIKI-MEN : couper à la tête en se retirant.
HIKITE : tirer la main en arrière.
HIKIWAKE : match nul (bras horizontal).
HINERITE : torsion de main.
HINERI-YOKO-EMPI : torsion du coude en arrière.
HIRA-HASAMI : ciseaux plats.
HIRAKEN-ZUKI : en Tsuki (directe) avec les 2èmes phalanges du poing.
HIRIKI ASHI : côté, pivot, pas.
HIZA (ou HITSUI) : genou (en langage samourai HITSUI).
HITSUI-GERI : coup de genou.
HIZAGASHIRA rotule.
HIZAMAZUKU : s'agenouiller (salut de Kendo).
HIZA-TSUKI : à genoux.
HIZATSUI : marteau de genou.
HODOKU : séparer les laines.
HON : fondamental.

IAI : Art de dégainer avant que le combat de sabre ne soit engagé; en Karaté, art d'attaquer lorsque l'adversaire décide d'être offensif.
IPPON : un.
IPPON-KEN : poing d'un doigt (index plié).
IPPON-KUMITE : assaut conventionnel avec une attaque.
IPPON-NUKITE : pique d'un doigt (index).
JIKAN : limite de temps
JITSU : technique, art "vrai" (attaque).

JIYU-IPPON-KUMITE : assaut, une attaque.
JIYU-KUMITE : assaut libre non arbitré.
JODAN : niveau haut.
JODAN-KAMAE : garde haute.
JOSEKI : côté supérieur.
JUBAN NO MA-AI : distance parfaite de combat.
JUJI-UKE : blocage mains en croix.
JUNBI-TAISHO (ou JUNBI-UNDO) : exercices d'assouplissement et d'échauffement.
JUN-TSUKI : Comme Oi-Tsuki en Wado Ryu.
JUTSU : voir JITSU.

KACHI-MAKE : combat au finish, sans demi-victoire
KACHITE : vainqueur absolu.
KAESHI : contre-attaque en vague.
KAGI-ZUKI : coup en crochet.
KAITE : « tournez ».
KAKATO : talon.
KAKE-DAMESHI : test de force (Kendo).
KAKETE : main crochetant.
KAKETEBIKI : appareil d'entraînement Karaté.
KAKE-UKE : blocage accrochant.
KAKE-WAZA : crochets.
KAKUTO : poignet plié.
KAMAE : en garde.
KAMIZA (ou JOZA) : siège supérieur (honneur).
KARATEKA (KARA : vide) : spécialiste de Karaté (KA : professionnel).
KANKU : Kata d'où ont été extraits les EIAN et PINAN - Il y a 2 Kanku : DAI et SHO.
KATA : littéralement forme moule. Ensemble de techniques réarrangées destinées à former le pratiquant dans un style. - signifie aussi « épaule ».
KATAKI : adversaire.
KATANA : sabre à deux mains transporté dans la ceinture.
KATANA-KAKE : action de sabre.
KATANA NO HIRA : plat de lame.
KATANA WO SASU : porter un sabre.
KATATE-UCHI : coup de sabre d'une main.
KATSUGI : position d'attaque pour le flanc.
KEAGE : remontant.
KEIKO : entraînement.
KEGA : blessure.
KEIKOBA : lieu d'entraînement.
KEIKOGI : vêtement d'entraînement (Judogi, Karategi, Kendogi, Aikidogi).
KEITO : base du pouce poignet en « tête de poule ».

KEKOMI : pénétrant (ex. Yokogeri-Kekomomi).
KEMPO : technique de Karaté ancienne et primitive.
KEN (i) : terme général pour un sabre. - Signifie aussi sabre à deux tranchants (Tsurugi).
KENDO : escrime japonaise avec une arme en bambou tenue à deux mains.
KENJUTSU : l'Art du Sabre réel, (sinon Kendo) .
KENKAKU : escrimeur réputé, Maître d'arme.
KENSEI : Kiai + concentration (peut être silencieux).
KENSHUSEI : étudiant sélectionné pour étude avancée .
KEN-WO-FURU : brandir un sabre.
KAWASHI : esquive.
KENTSUI : marteau de poing.
KERIAGE : Coup de Pied remontant.
KERIGAESHI : Coup de pied en retour
KERIUKOMI : Entrer en coup de pied
KERIWASA : Techniques de pied
KI-AI : Peut être Silencieux -ou sonore
KIBADACHI : Posture du cavalier.
KIHON KUMITE : entraînement d'étude
KIME : efficacité pénétrante.
KIRI : coupant
KIRITSU : se tenir debout
KISSAKI : pointe de sabre.
KOBUSHI : poing normal
KODACHI : petit sabre.
KODANSHA : ceinture noire 5° dan ou au dessus.
KODOGU : équipement de sabre.
KO-EMPI : coude arrière.
KOGEKI : attaque sincère (gêner au sabre).
KOKO : bouche de tigre (index).
KOKORE-E : esprit sincère de compréhension.
KOKUTSUTACHI : Posture Poids jambe arrière.
KOSHI : "dent de tigre" balle du Pied.
KOTE : avant-bras , Poignet.
KOTEN-SHIAI : compétition sans équipe
KUMADE : main d'ours (paume doigts repliés, utilisé pour attaquer, les oreilles, le menton etc.).
KUMITE : "rencontre de mains" = assaut.
KWAIKEN : Petit Poignard porté dans les vêtements
KYO : mensonge, feinte en combat.
KYO-JITSU : attaque sur attaque feinte ("le une - deux")
KYOSHI : grade de professeur adjoint.
KYU : classe, grade inférieur (9 en Karaté, 6 en Judo, Aïkido Kendo).
KYUSHO : Points vitaux.

MA-AI (Ou MA) : distance Personnelle de combat.
MACHI-DOJO : dojo privé.
MAE : devant - face.
MAE-GERI : coup de pied de face.
MAE-TOBI-GERI : coup de Pied de face sauté.
MAHANMI-NO-NEKOASHI : Posture de nekoashi de profil.
MAKE-KATA : le perdant
MAKETA : défaite.
MAKI-KOTE : changement.
MAKI-OTOSU : tordre au sol
MAKIWARA : Poteau de frappe.
MATO : Point vulnérable.
MAWASHI-GERI : coup de Pied fouetté.
MAWASHI-ZUKI : coup de Poing circulaire.
MEN : Masque de Kendo Ou. sommet de la tête.
MEN-DARE : Protection de tête et d'épaule du masque de Kendo.
MEN-GANE grille du masque de Kendo.
MEN-HIMO : cordons du masque.
MI : lame.
MI-ATERU : "corps à corps" .
MIGI : droite.
MIGI-MEN : point vulnérable du côté droit du sommet de la tête.
MIKAZUKI-GERI : coup de pied en croissant.
MIKAZUKI-GERI-UKE : blocage du pied en croissant.
MIZU NO KOKORO : "l'esprit comme l'eau" .
MON : écusson, blason.
MONO-UCHI : partie de la lame.
MONTEI : disciple, élève.
MOROTE-UCHI coup à deux mains.
MOROTE-UKE : blocage renforcé par la deuxième. main (2 mains : morote).
MOROTE-ZUKI : attaque à deux mains (séparées ou l'une renforçant l'autre).
MUDANSHA : élève de grade Kyu.
MUFUDAKAKE : tablette portant le nom des anciens.
MUNE : arrière de la lame.

NAGASHI-UKE : blocage balayé
NAGEASHI : projection avec la Jambe (Kendo, Karaté).
NAGE-WAZA : Projections.
NAGINATA : lance en lame de sabre court.
NAIFU-ANCHI-TACHI : Posture "Contre couteau" .
NAKADATE-IPPON-KEN : poing laissant sortir une phalange
NAKAYUBI-IPPONKEN : poing avec médus sorti.
NAKAYUWAI : Partie de frappe du Shinai.

NAMIGAESHI : défense en vague.
NIDAN-KERI : coup de pied 2 hauteurs
NI HON KATANA : combat à deux sabres (un dans chaque main).
NI HON ME : la "belle" en assaut.
NIHON-NUKITE : Pique de deux doigts (index-médius).
NIHON-SHOBU : match de 2 points.
NI-TO : deux sabres.
NOBASU : se pencher.
NUKI-AWASERU : engager.
NUKI-DO : esquiver une attaque et en même temps attaquer au flanc.
NUKITE : pique de main.
NUKI-TSUKÉ : couper du sabre comme en iai.
NUKI-UCHI : frapper et couper dans le même mouvement.

OBI : ceinture.
OIETSUKI : attaque en Poursuite.
OJIGI : salut de cérémonie (Kendo).
OJI-KAESHI : Parade - riposte.
OKINAWA-TE : Karaté d'Okinawa.
OMOTE : le dessus.
OSAERU : tenir
OSAE-UKE : blocage maintenu (poussé).
OTOSHI : pousser avec force vers le sol la lame adverse

PINAN (EIAN) : Eian en technique Shotokan et Pinan dans les autres. Il y a 5 Katas.

REI : salut, étiquette.
REIGISAHO : règles d'étiquette, au Dojo.
RENSHI : le plus bas des grades d'instructeur de Kendo (minimum 4e Dan),
RENZOKUTSUKI : attaques de Poing continues.
RICKCEN (ou URAKEN) : revers de poing.
RITSUREI : salut traditionnel.
RYU : système, méthode ayant fait école en Budo.
RYUGI : style d'une école, d'un Dojo.

SA ! : interjection - "viens donc !"
SAGETA EMPI : coude bas.
SAGI-ASHITACHI : Posture du héron.
SAKIGAWA : bout en cuir du Shinai -
SAMURAI : militaires japonais à la solde d'un Seigneur.
SAMBON -KUMITE : assaut de trois attaques , généralement 3 pas
SANCHIN-DACHI : posture avec genoux rentrés.

SANKAKUTOBI : triple coup (horizontal) sauté.
SAN-NEN-GOROSHI : méthode secrète pour donner des attaques causant une mort à retardement telle que "la mort de 3 ans".
SANSENTACHI : posture des 3 batailles.
SASAE-UKE : défense maintenue.
SEIGAN garde de Kendo normale.
SEIKEN : poing fondamental.
SEIRYUTO : main de taureau (base du sabre de main).
SEIZA : Posture de méditation similaire à ZAZEN
SEMETE : attaquant en Kata de Karaté.
SEN : Initiative, positif.
SEN-NO-SEN : la plus haute forme d'initiative pour prendre avantage juste avant l'attaque de l'adversaire.
SENSEI : professeur en chef d'un Dojo.
SENKEN : anticipation
SHASHIN : ouverture voulue en combat.
SHI : guerrier.
SHIAI : combat arbitré compétition
SHIAIJO : surface de combat.
SHICHIDAN-KERI-NO-RENSHUHO : entraînement des 7 coups de pied.
SHIHAN : Maître exceptionnel (modèle, accompli, 13' Dan).
SHINTAI : mouvement du corps.
SHIZENHONTAI posture naturelle de base (Hon).
SHOCHUGEIKO entraînement spécial d'été.
SHIHO-TSUKI-NO-KATA : Kata aux 4 coins.
SHIKOTACHI : posture cavalier pieds vers l'extérieur (posture de Sumo).
SHIMOSEKI : côté inférieur.
SHIMOZA siège inférieur.
SHIMPAN jugement.
SHIMEI attaque à possibilité mortelle (En Karaté pour Ippon).
SHINAI sabre de bambou fendu pour escrime (Kendo).
SHINKO-KATA : Kata avancé.
SHINKYU-SHIAI : passage de grade pour Kyu (compétition).
SHIRIZOKU se retirer.
SHI-TACHI : en Kendo, le contre-attaquant dans un Kata.
SHIHWARI (ou TAME-SHIHWARI) : test de casse.
SHIZENTAI : posture naturelle.
SHOBU : combat officiel.
SHODAN le plus bas des grades (c. noire).
SHOMEN coup vertical à la tête en Kendo.
SHUDAN voir CHUDAN.
SHUGEKI :Attaque Kendo.
SHUSHIN : juge ou arbitre principal.
SHUTO : sabre de main.

SHUTO-UCHI : attaque de sabre directe.
SHUTO-UKE : défense de sabre en revers.
SOCHIN-DACHI : posture similaire au Zen Kutsu mais plus large et pied avant très tourné.
SOKUTO : sabre de pied.
SORASHI : fausse attaque.
SOTO : extérieur (en principe l'extérieur de l'adversaire).
SOTO-UKE : blocage extérieur, se dit plutôt Tetsui (marteau de fer) ou Uchi-Komi (selon position).
SUBURI : exercice libre air sabre.
SUKI : ouverture.
SUSUMU : avancer.
SITWARI : s'asseoir.

TACHI : sabre de cérémonie pendant du la ceinture.
TACHIKAKI : vieux terme de Kenjutsu.
TAI : posture.
TAIKO : face à face, opposés.
TAIKYOKU-NO-KATA : Kata de formation du corps (il y a 6 Taikyoku).
TAITO : porteur de sabre.
TAKE : bambou.
TANSHIKI KUMITE : Kumite simple.
TANTO : poignard.
TATE-EMPI : coude vertical.
TATE-ZUKI : coup de poing vertical.
TATSU : se tenir debout.
TATSUJIN : expert en escrime
TE : main.
TEGATANA : sabre de main (dans 1 idée de main utilisée comme un sabre).
TE-HANARE : une main sur le sabre.
TEISHO : base de la peaufe
TEISOKU : plante de pied
TEKUPI : poignet
TEKKI-NO-KATA : Kata, "cavalier de fer", il y a 3 Katas de Tekki.
TEN-NO-KATA : Kata du ciel, s'exécute seul).
TETSUI : marteau de fer,
TEWAZA : technique de main.
TO : sabre.
TO BI-KOMI : sauter dedans.
TOBIGOSHI : sauter dehors (différent du Judo).
TOBIGERI : coup de pied sauté.
TOBIKOMIASHI : Sauter dans les jambes.
TOBIKOMIT-TSUKI : Coup de, poing en sautant (en Wado Ryu, en avançant largement un pied).

TOI : Hors de portée.
TOKUI-TSUTKI : technique favorite.
TO-JIN-HO : méthode, pour chuter, différente des Ukemi de judo qui demandent un Tatami.
TSUBA : garde du sabre.
TSUBAZERIAI : les gardes se touchent.
TSUGI ASHI : marche en succession (normale AYUMI-ASHI).
TSUKA : saisie du sabre.
TSUKAGAWA : enroulement du Shinai.
TSUKAMI-UKE : blocage avec saisie.
TSUKERU : attaque, prise.
TSUKI (ou ZUKI) : attaque directe comme en plongeant un couteau en Kendo piqué. en Karaté, attaque directe du poing.
TSUKI-DARE : patte de gorge du masque de Kendo.
TSUKI NO KOKORO : l'esprit comme la lune.
TSUKITE : main faisant Tsuki.
TSUKI-UKE : coup d'arrêt.
TSUKI-WAZA : de frappe directe.
TSUKOMI : coup de poing buste penché (gyaku tsuki en Jun-Tsuki).

UCHI : attaque. En Karaté signifie généralement de l'extérieur vers l'intérieur ou du, haut en bas par opposition au revers
UCHIDZUKI-BU : portion de la lame la plus efficace pour couper.
UCHI-MAJIRI : mêlé, (combat).
UCHI-MAXE « touché » (en Kendo),
UCHI-TACHI : en Kata de Kendo l'attaquant.
UCHI UKE : défense interne.
UDE : avant-bras.
UDE-UKE : blocage, avec l'avant bras
UE-NI : sur la tête.
UKE : défense
UKE-DACHI : stopper une attaque avec le sabre (Kendo).
UKE-KAESHI : parade et riposte
UKE-KOTAE : riposte.
UKETE : défense avec la main. celui qui reçoit dans un Kata de Karaté.
URA : bord non tranchant de la lame.
URAKEN : revers de poing.
URA-ZUKI : coup de poing rapproché.
USHIRO : arrière, de dos.
USHIRO-GERI : coup de pied arrière.

WAKI-KAMAE : garde de côté.
WAKIZASHI : le plus court d'une paire de sabres.

WAZA : techniques (ex : TE-WAZA).
WATSUKI : coup de poing circulaire.

YABURI : (DOJO YABURI littéralement -"casser la baraque") défi à un Dojo.
YAKUSOKU-KUMITE : Kumité conventionnel.
YAMA-ZUKI : "coup de poing montagne" (ascendant).
YAME ! : En Karaté revenez à la position du départ. "Halte" en Kendo.
YARI : lance en pique.
YARIDO escrime à la lance.
YASME : relaxez-vous.
YOI : préparez-vous.
YOKERU : esquiver latéralement.
YOKO : latéral.
YOKO-GERI : coup de pied latéral (chassé).
YOKO-TOBI-GERI : coup de pied chassé sauté.
YONHON-NUKITE pique des 4 doigts réunis.
YORI ASHI : approche.
YUBI-HASAMI : ciseaux de doigts.
YUDANSHA : porteur de grade (niveau, Dan).
YUMI-KOBUSHI : poignet plié.
YUMI-UKE : défense pliée.

ZANSHIN : Un état d'alerte du regard après avoir frappé ou avant.
ZAZEN : posture assise de concentration mentale.
ZEN : interprétation japonaise du Bouddhisme.
ZEN-EMPI : coup de coude frontal.
ZENGO-EMPI : coup do, coude frontal et arrière.
ZEMPO-UKEMI : méthode de dispersion du choc en chute avant.
ZENKUTSU-DACHI posture jambe avant
ZUKI (ou TSUKI) voir Tsuki, se prononce ZUKI dans un mot et TSUKI en début,
mais s'écrit habituellement toujours TSUKI.