

Lexique des termes techniques Japonais utilisés dans bugei: arts martiaux japonais antérieurs à l'ère  
notre discipline

## A

agari : en remontant  
age tsuki: coup de poing court et remontant.  
age-uchi : uppercut  
age uke: blocage en remontant.  
ago: menton.  
ago-oshi: pousser uke au menton vers le haut  
(destabilisation)  
ago tsuki : coup de poing en montant vers le menton  
aikido: art martial traditionnel japonais fondé par  
Morihei Uyeshiba.  
aikidoka: pratiquant d'aikido.  
aka: rouge.  
aki: automne.  
ao: bleu.  
ai : harmonie, convergence  
ai-te : uke à l' entraînement - non ennemi  
ai-hanmi : position en miroir de l'adversaire  
aruku : marcher  
arigato gozaimashita: merci beaucoup.  
ashi barai: balayage du pied.  
ashi-dome: contre avec la jambe  
ashi-kubi: cheville  
ashi-sabaki: pas glissé  
ashi waza: terme générique regroupant l'ensemble  
des techniques de jambe ou de pied.  
ashino ura (uchi sokuto): tranchant interne du pied.  
ashi-ura: plante du pied  
ashiyubi : orteils  
atama: la couronne, la tête  
atemi waza: techniques de frappe.  
awase uke: blocage "mains jointes".  
ayumi-ashi: avancer avec les pieds successivement  
en avant

## B

barai: fauchage ou déviation.  
barate: fouet des doigts, baffe (!)  
bo: bâton long (environ deux mètres).  
bô-odori: danse utilisant le bô  
bôshi: pouce  
bôshi-ken: extrémité du pouce utilisée pour frapper  
bôbu: guerre - combat  
boin: empreinte du pouce - authentification de  
documents  
boken (bokken, bokuto): sabre de bois.  
bu: guerre  
budo: voie martiale, l'art de cultiver la paix.  
budôka: étudiant du budo

## Togugawa

bujutsu: technique martiale.  
bunkai: "éclatement", étude détaillée de l'application  
des techniques des kata  
bushi: guerrier de la classe des samourai  
bushi-damashî: esprit du guerrier indomptable  
bushidô :voie du guerrier: giri (obeissance), shiki  
(détermination), ansha (generosité), fudô (rectitude  
mentale), doryo (magnanimité), ninyo (humanité).

## C

chado: la voie du thé.  
chadai : frais de natte (payé discrètement lors de la  
visite d' un dojo à l'élève le plus ancien)  
chakushi-ashi: pied de remplacement (le pied qui se  
déplace remplace celui qui vient de partir)  
cha no yu: cérémonie du thé  
chi sang: terre  
chidori-ashi pas croisé (mae-chidori-ashi = pas  
croisé; ura-chidori-ashi = pas croisé vers l'arrière)  
chikai: près  
chikama : distance de combat qui permet d'attaquer  
sans déplacement  
chikama-geri : coup de pied court  
chikara : puissance, force  
chikara-ishi : lever de poids (pierres)  
chi mei: coup mortel  
chokko: droit devant, de face  
chokuritsu : vertical, erigé, erecté  
chokuritsu-fudô-dachi : position de garde verticale  
chokusen: la ligne droite  
choku-tsuki: " direct", coup de poing direct  
chonmage : chignon  
chû : moyen, médian  
chûdan : niveau moyen (à peu près plexus)  
chudan tsuki: coup de poing au niveau moyen.  
chudan uke: blocage moyen.  
chûden: enseignement de niveau moyen  
chûo: centre, milieu  
chûsen: la ligne centrale  
chûshin: centre, coeur, noyau

## D

dachi: posture, position.  
dachi no kata: étude des postures de base.  
dachi waza: technique des postures.  
dai: grand, majeur  
dai- prefix pour les nombres (dai-ichi signifie  
seulement premier, et non pas très grand)  
Dai Nippon Butokukai: Originellement organisation  
fasciste gouvernementale responsable pour la

militarisation des arts martiaux japonais au service de la conquête impériale. Dissoute pendant l'occupation américaine et remplacée par une organisation du même nom mais plus pacifique en 1953.

daitai: cuisse

dan: degré après la ceinture noire des "kyus"

den: cours, cursus d'un style

denbu: postérieur (fesses) fondement, forme polie (!)

deshi: étudiant

dô: tronc, torse

do: la voie spirituelle.

dôgi: uniforme utilisé pour l'entraînement

dôjô-arashi: provoquer le meilleur d'un dôjô au combat

dôjô-kun: les maximes d'un dôjô

dojo: littéralement, do=la voie et jo=le lieu, le dojo est le lieu de la voie, où l'on pratique la voie.

dokudô: traité sur l'éthique du guerrier par miyamoto musashi

dokushû: étude personnelle

dokusô-geiko: pratiquer seul

domo arigato gosai imashita: je vous remercie beaucoup.

doshu: fondateur.

dôtai: corps, torse

doshu ni rei: salut au fondateur.

dozo: je vous en prie.

## C

Ebi: serpent.

Ekku: rame de bois faisant partie de l'arsenal des armes du Kobudo, l'art de manier les armes de toutes sortes

Embusen: représentation au sol du tracé d'un Kata

Empi (Hempi, Enpi, Hiji): coude.

Empi Uchi: frappe du coude.

eri: col, cou

eri-dori: techniques utilisant la saisie du col ou du cou

## F

fudô : inébranlable

fudô-dachi: position inébranlable

fudôshin: esprit inébranlable

fukubu: abdomen

fukubu-geri: coup de pied dans l'abdomen

fukyû: basique

fukyû-gata: katas basiques (ou fondamentaux)

fukyû-taden:: exercices de base

fumi: pas

fumi-komi: attaque du pied en écrasement en generalha: branche d'un ryû (école ou style)

au genou, ou à la cheville

fumi-waza: techniques d'attaques en écrasement

fundoshi: pagne

fumikomi geri: coup de pied latéral écrasant donné au niveau bas.

fuyu: hiver.

## G

gankaku dachi: une posture à une jambe, posture de la grue.

gaiwan: dessous de l'avant-bras.

gasshuku: camp d'entraînement, stage.

garami: enchevêtrement, enroulement

gatame: cléf ou contrôle

ge: en bas , inférieur

gedan: niveau bas.

gedan barai: blocage descendant.

gedan tsuki: coup de poing au niveau bas.

gedan ude uke: blocage bas de l'avant-bras.

gei: art, science

geri : coup de pied.

getsu: lune, mois

getsu-kage: ombre de la lune : dévier l'attaque en attaquant de la même manière

gi: tenue d'entraînement

girei: étiquette formelle

giri: obligation, obéissance

gokiburi: blatte, cafard

gokiburihi-bus: guerrier cafard, semble dur mais est mou à l'intérieur

go: cinq (5) - goban = cinquième.

go no sen: parer et contrer (accepter l'attaque et contre-attaquer).

goshin: self-défense

gote: la main utilisée pour se défendre

gyaku: inverse, contraire.

gyaku-hanmi: faire face à son adversaire en garde opposée

gyaku-kesagiri: coupe vers le haut en diagonal de gauche à droite

gyaku-ni: dans la direction opposée

gyakutai: renversement instantané de la direction de glissement du corps

gyakute: main inversée

gyaku mawashi geri: (voir) ura mawashi geri.

gyaku tsuki: coup de poing opposé à la jambe qui est en avant.

## H

hachi: huit (8) - hachiban = huitième.  
 hachiji-dachi: position dans laquelle les talons sont écartés d'une largeur d'épaule et les pieds vers l'extérieur à 45 degré.  
 hadashi: pieds nus  
 hai: oui  
 haishu: dos de la main  
 haisoku: cou-de-pied, dessus du pied, (et non pas coup de pied)  
 haitô: tranchant supérieur de la main (côté index)  
 haiwan: extérieur de l'avant-bras.  
 hajime!: allez-y!  
 hangetsu dachi: une posture de base, la posture de la "demi-lune".  
 hanko: timbre, cachet  
 hanmi: position de défense, corps tenu de 3/4 diagonalement par rapport à la ligne d'attaque  
 hanshi: titre de maître  
 hantai: à l'opposé, direction contraire  
 happô: les 8 directions (dans toutes les directions)  
 hara: abdomen ventre, centre d'énergie situé dans la région sub-ombilical  
 harai: (-barai) balayage  
 haragei: attitude de celui qui est porteur d'un "hara fort". Caractérise le maître accompli qui a intériorisé les formes de son art  
 harai-goshi: balayage avec la hanche (5eme de hanche)  
 harai te: technique de balayage de la main.  
 harai waza: techniques de balayage.  
 haru: printemps.  
 hasami tsuki: coup de poing en ciseau  
 hasami: ciseaux  
 hasami-uke: interception en ciseau  
 hasshaku-bô: baton de 8 pieds  
 hazusu: distance  
 hazushi-uke: distance d'interception  
 heihô: stratégie  
 heiken: dessous du poing.  
 heiko dachi: une des postures de base, pieds parallèles.  
 heiko tsuki: coup de poing double.  
 hein ken: articulations de l'index et du majeur légèrement sorties du poing fermé.  
 heisoku: dessus du pied.  
 heisoku-dachi: position dans laquelle les pieds sont collés orteils et talons sont alignés  
 henka: change, variation  
 henka-waza: variation d'une technique de base  
 heiwa: temps de paix (hei = époque & wa = paix).  
 hidari: gauche.  
 hidari-dô: côté gauche du corps  
 hidari-maki: tête à gauche = fou  
 hidari-mawari: rotation directe (contraire aux

aiguilles de la montre)  
 hiden: enseignement secret (hidden = caché en anglais)  
 hiji: voir empi. (coude)  
 hiji ate: voir empi uchi. (attaque du coude)  
 hiji uke: blocage avec le coude.  
 hiki: traction , recul  
 hikimi: reculer le corps sans bouger les pied (recul sur place)  
 hikite: la main qui arme  
 hiki-waza: techniques effectuées en reculant hikizue-gamae maintien du bô avec une main à la hanche l'autre vers le sol  
 hineri: rotation  
 hinerite: (tourner le poignet = kote hineri)  
 hira basami: creux entre l'index et le pouce, "bouche du tigre".  
 hira ken: articulations saillantes du poing lorsque seuls les doigts sont repliés.  
 hirate: paume de la main.  
 hirate-uchi: claque, baffe, gifle  
 hishiryo: penser sans penser, au delà de la pensée.  
 hito: voir haito. (tranchant interne de la main, côté pouce)  
 hitosashi ippon ken: voir ippon ken.  
 hiza: genou.  
 hiza-gamae: position sur un genou  
 hiza-gashira: rotule  
 hiza geri: coup de genou.  
 hiza uke: blocage du genou.  
 hiza-waza: techniques de genou  
 hombu: dojo du grand maître.  
 hyoshi: rythme. notion de préservation de l'environnement direct d'un combattant.  
 I  
 iaido: la voie, l'art de dégainer le sabre, de pourfendre en dégainant. iaigoshi-dachi position à genoux.  
 ibuki: la respiration.  
 ichi: un (1) - ichiban = premier.  
 ichido: une fois (mô ichido = encore une fois)  
 iie! non! n'est pas très utilisé  
 ikken-kissatsu: un coup mortel  
 ippon ken: articulation de l'index.  
 ippon: objet cylindrique  
 ippon-ashi-dachi: position sur une jambe  
 ippon-nukite: un doigt en avant , frappe de l'index.  
 iri: entrer  
 irimi: esquive en avançant dans l'attaque de l'adversaire  
 iwa: rocher.

J

jaribako: boîte remplie de sable, de cailloux, ou de fèves pour endurcir les doigts et les mains.  
jigotai-dachi: position genoux fléchis pieds placés à l'aplomb des épaules ouverts à 45 degrés.  
jikideshi: étudiant suivant les cours directs (et non pas de ses assistants) du maître d'un ryû  
jintai: le corps humain  
jintai-kyûsho: les points vitaux du corps humain  
jinzo: la région des reins (comme cible)  
jissen: bataille, combats réels  
jitsu: vérité  
jitsu: (jutsu, jiutsu): technique (au sens large).  
jiutsu: voir jitsu.  
jô: arme de 4 pieds qui servait à l'origine de bâton de marche.  
jô: haut, en haut  
jôdan : niveau haut  
jodan uke: blocage haut.  
jôge : haut et bas  
jôjutsu : art du jô  
jôrei : règles du dômjô  
joseki: mur principal du dojo traditionnellement au sud.  
jôsokutei : balle du pied (plante)  
jôtai: partie supérieure du torse  
jôwan: bras  
ju: dix (10) - juban = dixième.  
ju: souple.  
juji dachi : postures de base, avec croisement des jambes.  
juji uke : technique de blocage, défense avec croisement des mains.  
juku : académie privée  
ju kumite: combat libre.  
jun : approché  
junbi-undô : exercices d'échauffement  
jun-tsuki : coup rapproché  
jung geri: coup de pied précédé d'une feinte.  
ju randori: combat libre jushin : centre de gravité  
jutsu: art

## K

kaden : secrets familiaux héréditaires  
kaeshi (-gaeshi) : contre-attaque  
ka sokutei: dessous du talon.  
kage : ombre  
kagi tsuki: crochet  
kaiden: enseignements terminaux  
kaishu: main ouverte  
kaiten: tourner.  
kakato: talon.  
kakato geri: coup de pied avec le talon.

kakato-ogoshi: frappe du talon  
kake: crochet  
kakete-uke: (ou kake-uke) saisie en parade  
kakete: saisie.  
kakushi: arme cachée (incluant un poing caché)  
kakushi-tsuki: coup d'arme cachée  
kakusu: cacher  
kakushi waza: techniques cachées.  
kakuto: dessus du poignet, "col du cygne".  
kakuto uchi: frappe du dessus du poignet.  
kakuto uke: blocage du dessus du poignet.  
kakutô: combat à main nue  
kama: faucille  
kamae: position en garde.  
kame: (kâmi) pot de terre rempli de sable de poids ajustable pour exercices de levée  
kamiza: mur d'honneur du dojo.  
kansetsu: articulation (coude, genou).  
kansetsu geri: coup de pied dans une articulation (genoux, cheville etc..).  
kansetsu waza: technique de luxation.  
kanzashi : épingle à cheveux  
kappo: ramener à soi une personne victime d'un choc au système nerveux.  
kara: vide.  
karami (-garami) saisie - enroulement  
karaté: mains vide (originellement "main de chine ")  
karatédo: voie de la mains vide.  
karatégi (keikogi): tenue d'entraînement.  
karatéka: pratiquant de karaté.  
kashi: jambes  
kata: épaule  
kata: forme, moule. séquence composée de gestes formalisés et codifiés où le pratiquant se bat contre un ou plusieurs attaquants représentant ultimement ses propres ennemis intérieurs.  
katana: sabre japonais.  
kata-hiza: un genou  
kata-hiza-dachi: position un genou au sol  
katai: partie inférieure du corps  
kataki: opposant  
katame: contrôle  
katame-waza: technique de contrôle  
katate: une seule main  
katsuri: vitesse  
kawashi: évasion  
kaze: vent.  
keage: fouetter vers le haut  
keage-geri: coup de pied fouetté  
kei: formel  
keiko (geiko): pratique, entraînement.  
keikogi: tenue d'entraînement  
keirei: salut formel (en s'inclinant ...)  
keito: articulation saillante du pouce.

kekomi: pénétrant.  
 ken: poing mais aussi sabre  
 kendo: escrime japonaise  
 ken no sen: initier une attaque.  
 kensei: technique utilisant le kiai silencieux, état de tension interne.  
 kento: articulations saillantes du poing (ou l'une d'elles).  
 ken-tsui: poing de fer = tetsui  
 keri: coup de pied.  
 keri dachi no kata: étude des postures de bases avec techniques de pied.  
 keri-age: coup de genoux remontant  
 kesa (-gesa): revers  
 kesa-giri: coupe diagonale vers le bas de l'épaule à la hanche  
 kesa-uchi: coup diagonal vers le bas  
 keri waza: techniques de pied.  
 ki: énergie interne.  
 kiai: extériorisation, explosion de l'énergie interne dans une union parfaite du corps et de l'esprit et exprimée ou supportée par un cri venant du hara. (ventre)  
 kiba dachi: posture du "cavalier", reconnue dans certains style de karaté comme étant la plus stable.  
 kihon: fondation, basique, fondamental  
 kihon: technique de base.  
 kikan: gorge  
 kikan-uchi: coup à la gorge  
 kime: focalisation, décision ultime. pénétration finale de l'énergie, intensité maximale délivrée à l'impact d'un coup.  
 kime waza : techniques de finition  
 kin: bas-ventre.  
 kinteki: testicules et aine  
 kin geri: coup de pied fouetté, effectué avec le dessus du pied, généralement dirigé vers les parties génitales.  
 kiri (-giri): coupe  
 kiritsu: debout.  
 kizami tsuki: coup droit, direct.  
 ko : petit  
 ko : vieux  
 ko uke: voir kakuto uke.  
 kobudo: anciennes façons de combattre; art du maniement des anciennes armes d'okinawa.  
 kobujutsu: art martiaux anciens  
 koden: enseignements anciens (traditionnels)  
 kôgan-geri: coup de pied à l'aine  
 kochi: hanche.  
 kohai: débutant, pratiquant moins expérimenté que soi.  
 koken: dos du poignet.  
 kokoro: coeur, au sens spirituel du terme.  
 kôkutsu-dachi: position en arrière (n'a pas la même signification en shotokan et wadokan)  
 kokyu: respiration.  
 kokyû-chikara: puissance interne  
 kokyû-ho: méthode de respiration accompagnant les mouvements de coups d'une expiration et les réarmés d'une inspiration  
 koroshi-waza: techniques de touche létales retardées  
 koryû: vieux style, vieille école  
 kosa dachi: position jambes croisées.  
 koshi: coussin du pied, sous le pied, partie charnue avant les orteils.  
 koshi : portage par la ceinture pelvienne koshi-waza : techniques de hanche  
 koshin: vers l'arrière  
 kote: poing, poignet,( et avant bras parfois).  
 kote-kitae : renforcement des avant bras  
 ko-yubi: petit doigt  
 ku: vacuité, vide, air.  
 kuatsu: technique ramenant à la vie une personne évanouie à cause d'une strangulation ou d'un choc.  
 kubi: cou  
 kubotan: dispositif d'autodéfense créé par Takayuki Kubota.  
 kuchi: bouche  
 kuden: enseignements oraux  
 kumade: paume de la main avec les doigts repliés, "patte d'ours".  
 kumite: combat/étude.  
 kuzushi: rupture physique de l'équilibre de l'opposant  
 kyôkotsu : sternum  
 kyoshi: maître-instructeur.  
 kyu: neuf (9) - kyuban = neuvième.  
 kyu: grades jusqu'à la ceinture noire.  
 kyudo: la voie du tir à l'arc.  
 kyusho waza: techniques des points de pression.

## M

ma: (ma-ai): distance (travail, harmonie des distances), mais aussi temps  
 mae: devant ou face.  
 mae ashi geri: coup de pied donné de la jambe qui est en avant.  
 mae geri: coup de pied de face  
 mae geri keage: coup de pied droit "fouetté" vers le haut.  
 mae geri kekomi: coup de pied droit "poussé".  
 mae hiza geri: coup de genou vers l'avant.  
 mae no sen: attaque juste au moment où votre adversaire pense à attaquer.  
 mae ukemi: chute avant.  
 makiwara: paillason de raffia 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.  
mannaka: centre exact  
matsu: pin, arbre.  
matte: stopper !  
mawari: tourner  
mawashi: mouvement circulaire.  
mawashi empi ate: voir mawashi hiji ate.  
mawashi geri: coup de pied circulaire, 180°.  
mawashi hiji ate: coup de coude circulaire.  
mawashi hiza geri: coup de genou circulaire.  
mawashi tsuki: coup de poing circulaire.  
mawatte!: tournez!  
me : oeil  
men: face  
metsuke: cible d'un coup  
michi: le chemin à suivre.  
migi: droite.  
migi-mawari: sens des aiguilles d'une montre  
misekake: feinte  
mikazuki geri: coup de pied en croissant de lune.  
mikazuki uke: blocage avec le bol du pied.  
mimi: oreille  
miyagi: cadeau  
mizu : eau  
modotte: retour à la position originale (commandement)  
mokuso: méditation.  
momo : cuisse  
morote : à deux mains  
morote tsuki: coup de poing double.  
morote-dori: tenir un opposant à deux mains  
morote uke: technique de blocage avec les deux bras.  
mu : négation totale, vide  
mudansha: nom donné aux élèves avant la ceinture noire.  
mune : poitrine  
mushin: esprit vide, état où l'on peut agir purement par intuition.  
mushotoku: sans but ni esprit de profit.  
musubi-dachi : position talons joints,orteils écartés de 45°  
muzenin: attitude cosmique.

## N

nagashi uke: blocage balayé.  
nage waza: technique de projection.  
naifanchi dachi: (naihanchi dachi): position similaire à kibatadachi, plus haute, pieds rentrés légèrement.

nakadaka-ippon-ken: poing dans lequel le majeur dépasse des autres doigts  
naka-yubi: majeur  
nami: vague  
nami-gaeshi: esquive et retour en un seul temps.  
nami-ashi: pas glissé, pied en contact avec le sol  
nana (shichi): sept (7) - nanaban = septième.  
naname : diagonal, oblique  
natsu: été (la saison).  
ne : sol, racine, base  
ne-waza : techniques de sol  
neko ashi dachi: posture du chat  
ni: deux (2) - niban = deuxième.  
nidan: deuxième dan. à deux niveaux  
nichi: soleil.  
nihon ken: deux articulations du poing.  
nihon nukite: (nihonzuki): pique de deux doigts (index et majeur).  
niningake: pratique à un contre deux.  
nuki: tirer  
nukite: pique des doigts.  
nunchaku: arme des îles ryu ku (okinawa) dérivée d'un fléau.  
nunte : sorte de sai - trident avec une des branches inversées

## O

obi: ceinture.  
obi-musubi : noeud de ceinture  
oichi: inébranlable.  
oi tsuki: coup de poing donné en avançant, de la main correspondant à la jambe qui est en avant.  
okinawa: île au large du japon qui est le berceau des arts martiaux japonais.  
oku : secret  
okuden : enseignement en secret  
omote: face, surface, la version des techniques révélées au public ou aux pratiquants débutants  
orei: etiquette  
oroshi: vers le bas  
osae uke: blocage appuyé.  
osae-waza: techniques de saisies et de pression  
o-sensei: honorable professeur (fondateur ou grand maître d'un style)  
osu : (version donahue) contraction de osu-shinobu - très impoli en dehors d'un dojo, jamais employé par les femmes!  
oss!: (osu, ouss): (version wado) contraction de ohayo gosaimasu (bonjour) ou de onegai shimasu (je vous prie). il régnait une certaine confusion au sujet de ce terme et de son utilisation. "osu" serait aussi un mot en soi signifiant "pousser" dans le sens de persévérer. certains dont les sources semblent

indiscutables prétendent qu'il s'agirait plutôt de la contraction de "oshi shin obu" signifiant "avoir de la patience, persévérer". salut martial, marque de respect, remerciement, acquiescement, etc...

otagai: ensemble.

otagai ni rei: ordre de salut des élèves plus anciens par les plus jeunes.

otoshi: mouvement de haut en bas (chute)

otoshi-tsuki: coup vers le bas

otoshi-uke: interception d'un coup porté de haut en bas

otoshi empi uchi (otoshi hiji ate): frappe du coude vers le bas.

ôyô : application de technique apprise à travers l'étude des kata et bunkai

ô-yubi: pouce

oyayubi: pique du pouce.

oyayubi ippon ken: jointure du pouce.

## R

randori: échange libre.

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: fédération de styles ou organisations

renshi: "personne dont la maturité est totale", expert-instructeur.

renshû: entraînement

ren-tsuki: attaque continue

renzoku waza: techniques combinées.

ritsurei: salut debout.

ritzu zen: méditation debout.

rokku: six (6) - rokkuban = sixième.

rokushaku-bô: baton de six pieds (183 cm)

ryô: les deux ensembles

ryô-hô: dans deux directions

ryô-te: des deux mains

ryu: dragon.

ryu: style d'école.

## S

sa : côté gauche

sagi ashi dachi: gangaku ashi dachi

sai: trident en acier, arme blanche du kobudo

sabaki: mouvement du corps

sagaru: pendre

sage-makiwara: sac de frappe (pendants)

saguru: tatonner, sonder

sagurite: la main qui cherche

sagurite no kamae: position de la main qui cherche

sagurite-uke: parade de la main qui cherche

san: trois (3) - sanban = troisième.

-san: suffixe indiquant aussi bien M.;Mme;Melle.

sanbon ju kumite: combat souple formé de trois attaques.

sanchin: kata respiratoire et musculaire.

sanchin dachi: posture du "sablier".

sandan: troisième dan

sanpai: (sampai, senpai, sempai): littéralement : ancien. tout pratiquant ayant plus d'ancienneté que soi

sasae: support, appui

sasae-hiji-ate: coup écrasant du coude d'appui

sashite: élévation de la main, pour frapper, saisir ou bloquer.

sayû-uke: parade simultanée avec les deux membres

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.

seito : étudiant

seiza: position à genoux

sekichû: épine

seme: attaque

semete: le partenaire qui porte l'attaque dans un kata

sen: initiative

sen no sen: anticiper, agir sur la perception de l'intention de l'adversaire.

senaka : le dos

sensei: maître, professeur, instructeur.

sensei ni rei: salut au maître.

shaku : unité de mesure légèrement inférieure au pied

shi (yon): quatre (4) - yonban = quatrième.

shiai: compétition, tournoi.

shiaijo: lieu de compétition.

shidoïn: instructeur qui n'est pas encore sensei, assistant-instructeur.

shihan: maître (dans le seikido, entre 5e et 7e dan). titre formel pouvant se traduire par "maître-instructeur", celui qui forme les instructeurs.

shihan ni rei: salut au maître.

shi-hô: 4 directions, 4 coins

shiki: phénomènes de la nature, les quatre saisons.

shiko dachi: une des postures de base, la posture du sumo.

shime waza: technique d'étranglement.

shimozeki: mur inférieur du dojo traditionnellement au nord.

shiro: blanc.

shita : en bas en dessous

shitachi : tori (défenseur) dans un kumité préarrangé. au sol.  
 shiwari: épreuve de casse.  
 shizen: naturel.  
 shizentai: position naturelle. le corps est détendu mais alerte.  
 shodan: premier dan.  
 shodo: voie, art de la calligraphie.  
 shomen: front ou dessus de la tête. désigne aussi le devant du dojo.  
 shomen ni rei: les élèves saluent vers l'avant du dojo.  
 shotei : paume de la main  
 shu : les mains  
 shuto: tranchant de la main.  
 shuto uke (shuto te): blocage du tranchant de la main.  
 shuwan: intérieur de l'avant-bras.  
 sochin dachi: posture "inébranlable".  
 sode : revers  
 sode-tori: tenue du revers  
 sokei : aine  
 sokutei : plante du pied  
 sokutei-mawashi-uke : coup de pied circulaire en parade utilisant la plante du pied (type mikazuki geri)  
 sokutei-osae-uke: blocage vers le bas avec la plante du pied  
 sokuto: tranchant externe du pied.  
 soto: extérieur.  
 soto uke: blocage extérieur.  
 sukui uke (sukui te): blocage "ramassant".  
 suigetsu : plexus solaire  
 sun dome: contrôle.  
 sune: tibia, devant de la jambe  
 suri-ashi : marcher avec le koshi, le pied glissant légèrement.  
 suwari waza: techniques en position assise.  
 suzuki: lisière front-cheveux.

## T

tai: corps  
 tai-chikara: puissance extérieure.  
 tai sabaki: technique, déplacement du corps.  
 taiko : combattants face à face - mais aussi tambour  
 taki: cascade, chute d'eau.  
 tamashi: lumière de l'âme, profondeur du cœur.  
 tameshiwari: épreuve de casse.  
 tambo : bâton court - matraque  
 tanden: océan des énergies.  
 tatami: tapis, surface d'entraînement (le tatami est également l'unité de mesure de surface des maisons japonaises).  
 tate empi: frappe remontante du coude.  
 tate ken: comme seiken mais la main perpendiculaire

tate tsuki: coup de poing vertical, avec la main perpendiculaire au sol.  
 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.  
 tekubi : poignet  
 tekatana: voir shuto.  
 ten: ciel.  
 tenkai : rotation  
 tenkan: pivot, direction contraire  
 tenshin: technique d'esquive latérale, esprit du ciel.  
 tensho: kata respiratoire d'origine chinoise "appartenant" aujourd'hui au style goju-ryu  
 tesaki : bouts des doigts.  
 tetsui (tetsui): marteau du poing.  
 tetsui uchi: frappe du marteau du poing.  
 tobi geri: coup de pied donné en sautant.  
 tokui waza: technique favorite.  
 tomoe : circulaire  
 tomoe-tsuki : parade circulaire et frappe  
 tonfa: ( tunfa, tunfua, tuifa, tuifua): outil agricole que les habitants d'okinawa ont transformé en arme et dont une version moderne est aujourd'hui utilisée par un grand nombre de corps policier occidentaux.  
 tori: partenaire défenseur, "celui qui domine, celui qui fait  
 tote: (tode, todi): main de chine , ancien nom pour karaté  
 tsugi-ashi: pied qui suit , le pied arrière ne passe pas devant le pied avant  
 tsukami waza: attraper (n.m.). technique de blocage où l'on saisie l'arme, le bras ou la jambe de l'adversaire.  
 tsuki: coup de poing.  
 tsuki waza: technique de poing.  
 tsuma: orteils  
 tsumasaki: le bout des orteils.  
 tsumasaki geri: coup de pied donné avec les orteils.  
 tsuru ashi dachi: position de la grue (l' oiseau ..) = gankaku dachi.  
 tuite: étude des prises.

## U

uchi: intérieur, coup  
 uchi empi: mouvement du coude vers l'intérieur du corps.  
 uchima: distance de frappe avec un seul pas



uchi sokuto: côté interne du pied.  
 uchi ude uke: blocage du bras vers l'intérieur.  
 uchideshi: 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.  
 ue: dessus, en haut  
 uke: défense, blocage.  
 uke: partenaire attaquant, "celui qui subit, celui qui reçoit".  
 ukemi: chute.  
 ukemi waza: techniques de chute.  
 uki : flottant  
 ura: opposé, arrière, dessous.  
 ura kasumi geri: coup de pied en crochet donné en pivotant.  
 ura ken: dos du poing.  
 ura mawashi geri: coup de pied retourné à 360°.  
 ura tetsui: revers du marteau du poing.  
 ushiro: derrière.  
 ushiro empi: mouvement du coude vers l'arrière du corps.  
 ushiro geri: coup de pied arrière.  
 ushiro kasumi geri: coup de pied crocheté donné vers l'arrière.  
 ushiro suzuki: arrière du crâne.  
 uwagi: veste du keikogi.

## W

wadokai : branche du wadoryu de m. suzuki  
 wadokan : branche du wadoryu, incluant le ju-jitsu le kobujutsu et les armes du jibugei (bo, tambo, tanto, boken, ken)  
 wado ryu : école de karaté fondée par maître Hinonori Ohtsuka  
 wari: fente  
 wari-uke: blocage en fente (d'une fente)hinonori ohtsuka  
 washi: aigle.  
 washide: "bec de l'aigle".  
 waza: technique(s).

## Y

yaku soku ju kumite: combat souple "action-réaction".  
 yama: montagne  
 yamane: à la base de la montagne  
 yame!: ordre d'arrêter.  
 yasume! (yasumi): se détendre.  
 yoi: tonification du hara-ventre), être prêt.  
 yoko: latéral.

yoko geri: coup de pied de côté.  
 yoko geri keage: coup de pied "claquant" de côté.  
 yoko geri kekomi: coup de pied "poussant" de côté.  
 yoko tobi geri: coup de pied latéral sauté  
 yoko-aruki : marche de côté.  
 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: doigt  
 yubi basami: les ciseaux.  
 yubi-hasami: pince  
 yubi-waza : techniques de doigts  
 yudansha: tenant d'une ceinture noire  
 yûgen : repos dynamique.

## Z

za : siège  
 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 assise.  
 zarei: salut assis (à genou).  
 zen: méditation vide, sans objet, vrai et profond silence.  
 zenkutsu dachi: position fléchie avant  
 zenshin: vers l'avant, le corps en entier  
 zentai: total  
 zori: pantoufles japonaises