

## 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.