

LEXIQUE ET INDEX DES TERMES JAPONAIS

A : ciel (expiration)

Age : en remontant, lever, montant, haut

Age-shuto-uke : parade du tranchant de la main

Age-tsuki : coup de poing remontant

Age-uke : parade haute montante

Ago : menton

Ai : amour

Ai : contraction du verbe " awasenu ou awasu " qui signifie " réunir, concentrer ", unir (kiai) Unir le Ki

Aïkido : art martial synthétisé par le Maître Ueshiba et basé sur le concept de l'harmonie

Aki : automne

Arashi : tempête

Arigato : merci

Ashi : pied, jambe, pas

Ashi kubi : cheville

Ashi nukite : coup de pied donné avec les orteils

Atama : tête, cerveau

Ate : coup

Ate-waza : techniques de frappes

Atémi (Ate mi): coup frappé au moyen d'une partie du corps, coup frappé sur le corps

Ayu mi : marche

Barai : balayage

Barai : balayer

Bassaï : " briser les fortifications " ; kata supérieur

Bo : bâton long (1m80)

Boken : sabre de bois (1m05) pour l'entraînement

Bu : guerrier, combat

Budo : voie du guerrier, voie des arts martiaux

Budoka : pratiquant d'un art martial japonais

Bunkai : interprétation, application des techniques du karaté

Bushi : guerrier, samouraï

Bushido : code d'honneur des samouraïs /la voie du guerrier - Code non écrit des samouraïs

Chi : terre

Chimei : coup mortel

Choku : direct

Choku Zuki : coup de poing direct

Chu : moyen

Chudan : niveau moyen (à propos d'une attaque), niveau moyen (plexus solaire)

Chui : avertissement

Dachi (ou tachi) : position

Dan : niveau, degré dans la ceinture noire, niveau, grade supérieur

Debana : état d'esprit du kendoka cherchant à deviner son adversaire

Do : voie; voie spirituelle

Dojo : salle d'entraînement, local où s'étudie la Voie

Ekkinkyo : traité attribué au moine Bodhidharma

Empi : coude, " le vol de l'hirondelle ", kata supérieur

Empi-uchi : coup de coude

Ensho : talon

Fudo : immobile

Fudo dachi : position de combat intermédiaire

Fumikiri : coup de pied coupant

Fumikomi : coup écrasant, écraser le pied

Fusen-sho : forfait

Fuyu : hiver

Gangaku : " le héron sur un roc ", kata supérieur

Gatame : contrôle

Ge : bas

Gedan : bas

Gedan : niveau bas

Gedan Barai : parade basse, parade basse en balayant

Geiko (ou keiko) : pratique au sens physique et spirituel, entraînement

Geri (ou keri) : coup de pied

Go : cinq

Go : force (différent de go: cinq car ce sont deux écritures , c'est-à-dire kanji, différents)

Godan : cinquième niveau (Heian godan)

Goju ryu : école de karaté japonaise

Gonosen : contre d'une initiative : on engage un mouvement de défense lorsque l'adversaire attaque

Gorei : communication sensei/élève, ordre

Goshi : hanche

Gyaku : contraire, contre nature, inverse (gyaku zuki)

Gyaku-tsuki : coup de poing direct du bras opposé à la jambe située en avant

Gyakuzuki no Tsukikomi : (variante) mais les pieds sur une même ligne

Hachi : huit

Hachiji dachi : position debout, naturelle, jambes légèrement écartées

Hai : oui, bien

Haishu : dos de la main

Haishu uchi : coup donné avec le dos de la main

Haishu uke : blocage avec le dos de la main

Haisoku : coup de pied, dessus de pied

Haisoku geri : coup de pied donné avec le dessus du pied

Haito : sabre de pouce

Haïto : tranchant de la main côté pouce

Haito uchi : coup donné avec le tranchant de la main (côté pouce)

Haiwan : dessus de l'avant-bras

Hajime ! : " commencez ! "

Hakaite : tournez

Hakko : lumière

Hangetsu : " en demi-lune " : kata supérieur

Hangetsu Dachi : position du sablier large

Hanmi : semi profil (comme dans shuto uke), mi-face

Hansoku-gashi : vainqueur par disqualification

Hansoku-make : perdant par violation des règles

Hantei : décision

Hantei-gashi : vainqueur par décision

Hara : ventre, centre vital, centre de gravité

Haru : printemps

Hasami : ciseaux

Heian : " l'esprit pacifique " : cinq katas de base, nom de l'ancienne capitale (depuis Kyoto)

Heian Shodan : nom du premier kata de la série Heian

Heiken : masse des phalanges

Heiki : qui reste calme

Heiko : parallèle

Heiko Datchi : Position des pieds, talons écartés, pieds parallèles

Heisoku : pieds joints

Heisoku dachi : position debout, talons joints, pieds réunis, jambes légèrement fléchies

Heiwa : paix

Hen o : réflexe

Henka : changement

Hichi : sept

Hidari : gauche

Hidari Shizentai : Position naturelle gauche en avant

Hiji : coude

Hikite : action inverse du bras opposé à celui qui frappe, tirer (la main)

Hikiwake : match nul

Hiraken : main ouverte, phalanges repliées et paume en avant / deuxième phalange pliée

Hittsui : genou

Hiza : le genou

Hiza geri : coup de genou

Hon : fondamental, base

Hyaku : cent

Hyoshi : rythme intérieur

Iai : dégainer le sabre

Ibuki : respiration

Ichi : un

Idori : techniques à genoux

Ilimi : difficile à traduire, on peut dire la prévision de ce qui va se passer

In : le négatif, le principe femelle, la Lune, la Terre

Ippon : un point, un pas, une attaque / un

Ippon ken : poing à une phalange avec un doigt avancé ; exercice à deux, chacun attaquant l'autre

du même poing

Ippon kumite : assaut sur un pas

Ippon nukite : pique de main fait avec un seul doigt

Irimi : entrer dans l'attaque ; art de l'anticipation

Irimi nage : projection " en entrant "

Iwa : rocher

Jikan : temps

Jion : kata supérieur

Jitsu : technique

Jitte : " dix mains " ; kata supérieur

Juji uke : blocage simultané avec les avant-bras

Jiyu : souplesse

Jiyu : libre (différent de Jiyu : souplesse car ce sont deux écritures , c'est-à-dire kanji, différents)

Jiyu Ippon kumité : combat libre à un coup déclaré : assaut réel sur un pas : attribution préalable des rôles de tori, uke et du niveau, du genre d'attaque

Jiyu kumité : assaut libre souple, combat total dont la seule restriction est la défense de porter réellement les coups

Jo : haut

Jo : baton (différent de Jo : bâton car ce sont deux écritures , c'est-à-dire kanji, différents)

Jodan : niveau haut (visage)

Jodan agé uké : parade en remontant vers le haut

Jogai : sortie du tapis

Ju : souple, dix, souplesse

Juji : croix, en croix

Junzuki = oi zuki : coup de poing direct de même côté que la jambe avant

Junzuki no tsukikomi : (variante) coup de poing donné au visage

Jutsu : technique

Jyu : libre

Kachi : samouraï de rang inférieur

Kagi : clé, crochet

Kai : association, groupe

Kaisho : main ouverte

Kaite : tournez

Kakato : talon

Kakato geri : coup de pied donné avec le talon

Kake : exécution, crocheter

Kakiwake : parade en écartant les deux bras

Kamae : garde

Kamiza : place d'honneur

Kan : Bâtiment

Kanji : idéogramme

Kanku : " regarder le ciel " ; kata supérieur

Kara : vide / forme

Karaté : mains vides

Karaté-do : litt. " voie de la main vide "

Karaté-ka : pratiquant du karaté

Karatégi : tenue pour l'entraînement au karaté

Kata : forme ; ensemble de mouvements codifiés, modèle, moule, forme

Katana : sabre

Kawashi : esquive, esquive latérale

Kayté : " tournez ! "

Kaze : vent

Keage : remontant, fouetté

Kega : blessure

Kei : estimer, respecter

Kekomi : pénétrant

Keiko (ou geiko) : la pratique (voir geiko), entraînement

Keikogi : tenue pour l'entraînement

Keito : crête de coq, base du pouce

Kekomi : pénétrant

Kempo : boxe chinoise

Ken : poing

Ken : sabre (différent de ken : poing car ce sont deux écritures , c'est-à-dire kanji, différents)

Kendo : voie du sabre

Kendoka : pratiquant du kendo

Kensei : concentration avec cri silencieux, tension intérieure

Kento : racine des phalanges de la main, tête du poing

Kentsui : marteau de poing

Keri (ou geri) : coup de pied

Ki : énergie universelle/vitale, esprit, volonté, (mot très présent dans la langue japonaise et difficile à traduire)

Ki-hon : entraînement de base

Kiai : cri provenant du bas abdomen, indique la plus grande concentration psychologique du corps, tension intérieure ; cri ; littéralement : unifier le ki

Kiba dachi : position du cavalier de fer

Kihon : entraînement fondamental, dans le vide (= **Ki-hon**)

Kihon : fondamental (= **Ki-hon**)

Kihon Gohon kumité : combat à cinq attaques

Kihon Ippon kumité : combat fondamental à une attaque

Kihon kumité : combat fondamental

Kihon Sanbon kumité : combat fondamental à trois attaques

Kiken-gashi : vainqueur par abandon

Kimé : esprit de décision/pénétration finale / le ki final

Kin : bas-ventre, testicules

Kin geri : coup de pied donné aux parties génitales

Kinu : soie

Kiri : coupant

Kiritsu : " levez-vous ! ", se lever, se tenir debout

Kizami zuki : coup de poing avant

Ko : petit, vers l'arrière

Kobushi : poing fondamental

Kohai : élève moins ancien

Koken : poignet plié

Ko kutsu : position poids sur la jambe arrière

Koko : gueule de tigre

Kokoro : esprit

Kokutsu-dachi : = **Ko kutsu**

Kokyu : respiration

Komi : esprit / dedans

Koshi : balle du pied ou (yubi no tsukene) maintien des orteils / zone des reins

Kote : poignet

Ku : neuf / vide, même sens que kara

Kubi : cou

Kumade : patte d'ours

Kumate : patte d'ours

Kumi : rencontre

Kumite : assaut (rencontre des mains), combat

Kutsu : posture

Kuzushi : déséquilibre

Kyo : feinte

Kyu : classe,

Kyu : neuf

Kyu : grade inférieur (différent de kyu : neuf car ce sont deux écritures , c'est-à-dire kanji, différents); classe

Kyudo : voie du tir à l'arc, voie

Kyusho : points vitaux

Ma : distance de combat, espace temps

Mae : de face / devant

Mae te zuki : coup de poing avant du même côté que la jambe avant

Mae-geri : coup de pied de face

Mahanmi no nekoashi : position grand profil en nekoashi

Make : défaite

Maki : enrouler

Makiwara : hampe de bois portant à l'extrémité un coussin de paille ou de caoutchouc, poteau de frappe, paille tressée

Makoto : état d'absolue sincérité et totale franchise

Man : dix mille

Manabu : apprendre par imitation

Mata : intérieur de la cuisse

Mato : point vulnérable

Matte : " attendez ! "

Mawashi : circulaire

Mawashi-geri : coup de pied circulaire

Mawatte : tournez !

Mi : corps

Midare : mêlée, au sens littéral : chaos / c'est le kanji du film "Ran" de Kurosawa / attaques continues

Migi : droite

Migi shizentai : position naturelle droite en avant

Mikazuki : croissant : en croissant : mikazuki géri

Mizu : eau

Mizu nagare : " l'eau qui s'écoule ", position du bras

Moko : simultané
Mokuso : méditation
Moro geri : double coup de pied
Morote : à deux mains
Mune : poitrine
Mushin : esprit originel, de pure intuition, vide mental
Musubi : nœud, attache
Musubi-dachi : position debout, talons réunis, pointes des pieds écartées

Nagashi : balayer
Nage : projeter
Nakadaka ippon ken : poing fermé, majeur proéminent / poing à une phalange
Nakadate-ippon-ken : poing à une phalange
Nami gaeshi : " la vague qui se retourne " ; parade du pied
Nana : sept
Naore : revenir
Natsu : l'été
Ne : couché
Neko : chat
Nekoashi : position du chat
Ni : deux
Nichi : soleil
Nidan : deuxième niveau
Nihon : double, parallèle
Nihon nukite : pique de main fait avec deux doigts
Ninja : espion, pratiquant le ninjutsu
Ninjutsu : ensemble de techniques de style " commando ", nuance de invisible
Nodo : gorge
Nuki : poussée
Nukite : coup de la pointe des doigts, pique de la main, des doigts

O : grand
Obi : ceinture
Oichi : inébranlable
Oitsuki : coup de poing direct en avançant(= **Oizuki**)

Okumi, otagai : ensemble

Omote : en entrant, mouvement positif de domination (face, normal, par opposition à dos, visible, caché)

Osaе : pousser vers le bas / maintenu, immobilisé

Otaga ni rei : salut des élèves entre eux

Otoshi : tomber, pousser vers le bas

Ozu : pousser

Randori : exercice libre

Rei : " saluez ! ", salut, respect

Reigi : la courtoisie, la politesse

Ren : plusieurs

Renmae geri : double coup de pied frontal, mais pas en même temps

Renshu : entraînement

Ri ken : revers de poing

Ritsu rei : salut debout

Ritsu Zen : méditation debout

Roshi : dent de tigre

Roku : six

Ryote : double

Ryu : école, style, méthode

Sabaki : esquiver, déplacement

Sambon : trois mouvements, trois pas, trois coups

San : trois

Sanbontsuki : attaque triple du poing

Sandan : troisième niveau

Sankaku : triangle

Sayu : à droite et à gauche

Sei : accomplissement

Seiken : poing fermé, phalanges alignées

Seiken-choku-zuki : coup de poing direct frontal

Seimyo : esprit, énergie du coeur

Seiza : " asseyez-vous en seiza ! " / s'asseoir tout droit, agenouillé, fesses sur talons

Sem pai : élève plus ancien

Sen : initiative, mille

Sen no sen : initiative sur initiative : on attaque dès que l'adversaire décide d'attaquer, anticiper

Sensei : professeur

Seoi : épaule

Shi : quatre

Shiai : combat arbitré

Shihan : maître (maître, chef d'une école ou d'un groupe)

Shiko : carré

Shiko dachi : identique à kiba dachi mais pointes des pieds écartées

Shin : esprit

Shin Kokyu : litt. " projection de l'esprit "

Shinaï : sabre de bambou utilisé en kendo

Shinza : côte d'honneur où se trouvent les portraits des Maîtres, où se tient le professeur

Shio : quatre directions

Shiro : blanc

Shisei : position, attitude, posture

Shita : vers le bas

Shiwari : épreuve de casse

Shizen : naturel

Shizentaï : position naturelle, l'esprit disponible

Shodan : premier niveau / ceinture noire 1^{er} dan

Shomen uchi : attaque de haut en bas du tranchant de la main

Shorei-shorin : deux styles propres à Okinawa

Shoto : vague, ondulation

Shudo no kata : kata à deux

Shuto : sabre de main, tranchant de la main

Shuto uchi : coup donné avec le tranchant de la main

Shuto-uke : parade du tranchant de la main

Sichi : sept, se dit hichi, le son " si " n'existe pas en japonais. Nous entendons sichi mais on dit Hichi avec un H aspiré comme Hikité

Sinovi : sans bruit, comme un voleur

Sode : manche

Sokuto : sabre de pied, tranchant du pied

Sokuto geri : coup de pied donné avec le tranchant du pied

Sori tobi : saut accroupi, pieds et bras en arrière

Sosuku-Geri : double Mae-Geri latéral

Soto : extérieur

Soto uke : défense par l'extérieur

Soto-ude-uke : parade de l'extérieur vers l'intérieur, défense (= Soto uke)

Suki : vide cérébral, moment d'inattention

Sukui : cuiller

Sukui uke : parade en cuillère

Sumi : coin, angle

Sumi otoshi : projection " dans l'angle "

Sumo : lutte traditionnelle japonaise

Sumotori : pratiquant le sumo

Sune : tibia

Suri Ashi : marche en glissant

Suwari : assis, à genoux, au sol

Suwari waza : techniques à genoux, se dit aussi Idori

Tachi (dachi) : position, debout, victoire

Tai : corps, substance

Tai sabaki : esquive du corps, pivot

Tai-so : gymnastique, échauffement

Taïkyoku : " le chaos originel " ; l'univers avant la différenciation (voir Lao Tseu : Le un créa le deux, le deux créa le trois, etc ...) ; trois katas pour débutants

Take : bambou

Taki : cascade, chute d'eau

Tameshiwari : rupture des planchettes

Tani : vallée

Tanto : poignard, sabre très court

Tatami : tapis, natte en paille de riz

Tate : vertical

Tate tsuki : défense avec la main ouverte verticale en flexion dorsale

Tate uke : défense avec coup de poing vertical, coude plié à 90°

Te : main

Teiji-dachi : position debout avec les pieds en T

Teisho : base de la paume, parade de la paume

Teisho uchi : coup donné avec la paume de la main

Teisoku : plante du pied

Teisoku geri : coup de pied donné avec la plante du pied

Tekki : " à cheval ", nom de trois katas supérieurs, cavalier de fer

Ten : ciel, cosmos

Ten no kata : " le kata du ciel "

Tenkan : en pivotant ; mouvement négatif d'absorption

Tetsui-uchi : coup en marteau

Tettsui : coup de poing " marteau "

Tettsui uchi : coup donné avec le poing fermé, marteau

Tobi : sauter

Tobi geri : coup de pied en sautant

Tobikomi nagashi tsuki : coup de poing direct en esquive en sautant

Tobikomi tsuki : coup de poing direct après l'avance de la jambe avant en sautant

Tokui : mouvement favori

Tomoe : cercle

Tori : celui qui exécute le mouvement d'attaque, l'attaquant

Tsugi ashi : pas glissé, un pied croisant devant l'autre

Tsui : marteau

Tsuki : attaque directe, coup de poing (ou Zuki)

Tsukkomi : coup en poussant dedans

Uchi : intérieur : coup indirect

Uchi hatchiji datchi : talons écartés, pointes des pieds rentrés

Uchi uke : défense du poing de l'intérieur vers l'extérieur

Ude : avant-bras / bras

Uke : défense, celui qui subit, parade

Ukemi : chute

Uki : flotter

Un : terre (inspiration)

Ura : de revers, opposé, retourné

Ura mawashi geri : coup de pied fouetté avec rotation du corps en sens inverse

Uraken : revers de poing

Usagitobi : saut de lapin (ou de canard !)

Ushiro : arrière

Ushiro geri : coup de pied donné en arrière

Utagau : le doute, la perturbation du jugement

Utsuri : en déplaçant

Wa : paix

Wa : circulaire

Waki : aisselle

Wan : avant-bras
Wara : paille
Washi : aigle
Washide : bec d'aigle
Waza : technique d'art, technique, art
Waza-ari : avantage
Waza-ari-awasete-ippon : victoire par deux waza-ari
Waza-ari-yusei-gashi : vainqueur par waza-ari

Yama : montagne
Yama tsuki : coups de poings simultanés et parallèles
Yame : " revenez en position d'attente ! ", revenir à la position de départ et s'arrêter, arrêtez
Yang : principe positif, mâle (en japonais se dit Yo), le Soleil, le ciel
Yasme : voir **Yassme** et **Yassume**
Yassme : décontractez-vous, " repos ! "
Yassume : décontractez-vous, " repos ! ", repos
Yin : principe négatif, femelle
Yodan : quatrième niveau
Yohon nukite : pique de la main faite avec quatre doigts
Yoi : " préparez-vous ! ", prêts, attention !
Yoko : côté, latéral
Yoko-empi-uchi : coup de coude latéral
Yoko-geri : coup de pied latéral
Yoko-tsuki : coup de poing latéral
Yomi : sensation intuitive
Yon : quatre
Yori : glisser
Yori ashi : pas glissé du pied avant ou arrière
Yu : joie
Yubi : doigt

Za : s'asseoir
Zanshin : l'esprit vigilant, l'esprit qui reste, demeure
Zarei : salut en position agenouillée, salut en Seiza, salut assis

Zazen : la méditation, Zen en Lotus, s'asseoir en position du lotus

Zen : philosophie d'une secte bouddhiste, branche du bouddhisme Mahayana dit du grand véhicule

Zen : vers l'avant (différent de zen : philosophie d'une secte bouddhiste car ce sont deux écritures , c'est-à-dire kanji, différents)

Zen kutsu : position vers l'avant

Zenkutsu-dachi : position vers l'avant (= **Zen kutsu**)(sur jambe avant)

Zuki : (dans un mot composé) : attaque directe, coup de poing