

LEXIQUE THEMATIQUE

[Positions](#) - [Déplacements](#) - [Techniques de défense](#) - [Attaques de poing](#) [Techniques de percussion](#)
- [Attaques de pieds](#) - [Divers](#)

Dachi : Positions	
Heisoku dachi	Debout les pieds l'un contre l'autre
Musubu dachi	Debout, talons joints, pointes des pieds écartées
Reinoji dachi	Debout un pied devant l'autre formant un L
Teiji dachi	Debout un pied devant l'autre formant un T
Heiko dachi	Debout pieds écartés et parallèles
Hachi ji dachi	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
Uchi hachi ji dachi	Debout pieds pointés vers l'intérieur écartés de la largeur des hanches
Mahamni no neko ashi dachi	Fente arrière, avec 70% du poids du corps sur la jambe arrière
Neifanchi dachi	Position du cavalier
Shiko dachi	Position du sumotori
Neko ashi dachi	Position du chat
Jun zuki no ashi dachi	Position du coup de poing direct
Jun zuki no tsukikomi no ashi dachi	Position du coup de poing direct avec le buste penché vers l'avant
Gyaku zuki no ashi dachi	Position du coup de poing direct inversé
Gyaku zuki no tsukikomi no ashi dachi	Position du coup de poing direct inversé avec le buste penché vers l'avant
Seishan dachi	position du sablier élargie
Sagi ashi dachi	debout sur une jambe - position de la grue
Jodan	Au niveau du visage
Shudan	Au niveau du buste
Gedan	Au niveau des jambes, sous la ceinture

Unsoku : Déplacements	
Ayumi ashi (ou De ashi)	Avancer d'un pas
Hiki ashi	Reculer d'un pas
Yori ashi	Pas glissé
Tsugi ashi	Pas chassé
Okuri ashi	Pas croisé
Mawari ashi	Déplacement tournant autour du pied avant
Ushiro mawari ashi	Déplacement tournant autour du pied arrière

Uke waza : Techniques de défense	
Gedan barai	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
Jodan age uke	Défense haute par un mouvement remontant du bras
Soto ude uke	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Uchi ude uke	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
Shuto uke	Défense avec le tranchant de la main
Haishu uke	Défense avec le dos de la main
Teisho uke	Défense avec la paume de la main

Juji uke	Défense double avec les bras croisés
Kakiwake uke	Défense double en écartant les bras
Sasae uke	Défense double, bras en arrière en protection
Heiko uke	Défense double avec les deux bras parallèles
Sukui uke	Défense en puisant
Nagashi uke	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
Otoshi uke	Défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas
Koken uke	Défense avec le poignet

Tsuki waza : Attaques directes de poing

Choku zuki	Coup de poing fondamental
Gyaku zuki	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
Jun zuki (ou Oi zuki)	Coup de poing en poursuite avec un pas
Maete zuki	Coup de poing avec le poing avant
Tobikomi zuki	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
Nagashi zuki	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
Tate zuki	Coup de poing avec le poing vertical
Ura zuki	Coup de poing paume tournée vers le haut
Kagi zuki	Coup de poing en crochet
Mawashi zuki	Coup de poing circulaire
Yama zuki	Coup de poing double, simultanément jodan et gedan
Morote zuki	Coup de poing double au même niveau
Nukite	Attaque directe en pique de main
Age zuki	Coup de poing remontant
Hira ken	Coup de poing avec les premières phalanges pliées
Ippon ken Choku zuki	avec le majeur légèrement devant

Uchi waza : Techniques de percussion

Uraken uchi	Attaque circulaire avec le dos du poing
Shuto uchi	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
Tetsui uchi	Attaque circulaire avec la main en marteau
Hiji uchi	Attaque avec le coude
Haïto uchi	Attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce)
Teisho uchi	Attaque avec la paume
Koken uchi	Attaque avec le dessus du poignet
Haishu uchi	Attaque avec le dos de la main

Keri waza : Attaques de pieds

Mae geri	Coup de pied de face
Mawashi geri	Coup de pied circulaire (fouetté)
Yoko geri	Coup de pied latéral
Mikazuki geri	Coup de pied en croissant de lune
Ura mikazuki geri	Coup de pied en croissant inverse
Ushiro geri	Coup de pied vers l'arrière
Fumikomi	Coup de pied écrasant
Fumikiri	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
Tobi geri	Coup de pied sauté
Ashi barai	Balayage
Ura mawashi geri	Coup de pied en revers tournant
Ushiro mawashi geri	coup circulaire arrière

Hitsui geri	Coup de genou
Nami gaeshi	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
Kakato geri	Coup de talon de haut en bas
Sokuto geri	Coup avec le tranchant du pied

Divers	
Do	Terme japonais signifiant "voie"
Ju	Terme japonais signifiant "souple" ou "libre"
Jutsu	Terme japonais signifiant "technique"
Ryu	Terme japonais signifiant "école"
Dojo	Littéralement "le lieu de la voie". Salle d'entraînement
Budo	Les Arts martiaux
Judo	"Voie de la souplesse". Art martial japonais crée par Kano Jigoro à la fin du XI Xème siècle
Karaté-do	"Voie de la main vide"
Wado Ryu	"Voie de la paix et de l'harmonie"
Yoseikan	"lieu ou l'on enseigne l'honnêteté"
Aikido	"Voie de la divine harmonie". Art martial de combat à main nue
Iaido	"Voie du sabre et du fourreau"
Kendo	"Voie du sabre"
Kyudo	"Voie de l'arc"
Katori Shinto Ryu	Art martial très ancien venant de Chine (du Temple de Shaolin)
Ju-jutsu ou Jujitsu	"Art du combat souple". Art martial de défense typiquement japonais
Bu-Jutsu	Techniques guerrières
Sensei	Terme japonais signifiant "Professeur"
Kata	Terme japonais signifiant "forme" ou "moule"