

## LEXIQUE JUJITSU DE BASE

Général	
JUJITSU	Techniques de souplesse
UKE	Celui qui subit l'action
SENSEI	Professeur
BUDO	Art martial japonais (judo, aikido, karate, iaïdo...)
KYU	Grade inférieur
DAN	Grade supérieur
WAZA	Technique
Arbitrage	
REI	Salut
HAJIME	Commencez
MATTE	Attendez
Corps	
TE	Main
UDE	Bras
HIJI	Coude
KATA	Epaule
KOSHI / GOSHI	Hanche
ASHI	Jambe
SHIZEN HONTAI	Posture naturelle
MIGI	Droite
HIDARI	Gauche
MIGI SHIZENTAI	Posture naturelle à droite
HIDARI SHIZENTAI	Posture naturelle à gauche
JIGO HONTAI	Posture de défense
MIGI JIGOTAI	Posture de défense à droite
HIDARI JIGOTAI	Posture de défense à gauche
SHISEI	Posture
KAMAE	Position
SEIZA	Position assise à genoux
KIZA / KYOSHI NO KAMAE	Position haute à genoux
ANZA	Position assise en tailleur
Techniques	

OI TSUKI	Coup de poing frappé du côté du pied avancé
GYAKU TSUKI	Coup de poing frappé du côté du pied reculé
NANAME TSUKI	Coup de poing latéral (crochet)
UCHI OROSHI	Coup de poing de haut en bas
URA UCHI	Coup de poing latéral (côté petit doigt)
TSUKI AGE	Coup de poing de bas en haut (uppercut)
SHUTO	Coup avec le tranchant de la main
TEISHO	Coup avec la paume de la main
SHITO	Coup avec le bout des doigts
MAE GERI	Coup de pied de face
YOKO GERI	Coup de pied latéral
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire
USHIRO GERI	Coup de pied arrière
HIZA GERI	Coup de genou
KIME NO KATA	Formes de self-défense traditionnelles
KODOKAN GOSHIN JUTSU	Formes de self-défense modernes (requis pour le 1er Dan)
20 techniques imposées	Techniques de self-défense sélectionnées par la Fédération .
<b>Habit</b>	
JUDOGI	Habit du judoka
ERI	Revers du judogi
SODE	Manche du judogi
OBI	Ceinture
<b>Compter</b>	
ICHI	Un
NI	Deux
SAN	Trois
SHI	Quatre
GO	Cinq
ROKU	Six
SICHI	Sept
HACHI	Huit
KYU	Neuf
JU	Dix
<b>Divers</b>	
DOJO	Salle d'entraînement

KAMIZA	Côté élevé (souvent avec une photo de Me Kano)
KATA	Forme . Exercice traditionnel d'apprentissage des principes.
MA AI	Distance entre Tori et Uke
TOMA	Distance lointaine
CHIKAMA	Distance proche
UCHIMA	Distance nulle (corps à corps)
JODAN	Niveau tête / épaules
CHUDAN	Au niveau du tronc
GEDAN	Sous la ceinture
<b>Entrainement</b>	
RANDORI	Combat d'entraînement sans notion de victoire ou défaite
SHIAI	Combat pour la victoire