

Lexique de termes japonais

Terme	Définition
Age	Vers le haut, action de lever Age-uke : Blocage vers le haut Age-tsuki : Coup de poing montant
Aiki	Union de l'énergie. État d'esprit recherché par un pratiquant d'art martial se concentrant sur le centre de son énergie vitale (Hara) Aikido : Voie de l'harmonie avec l'énergie universelle. Art martial développé par Ueshiba Morihei associant esquives, clés et projections. Aikibudo : Première appellation donnée par Ueshiba à son art martial. C'est la tradition propagée de nos jours par Mochizuki Minoru et son fils ainsi que par Sugino Yoshio.
Aka	Rouge
Ashi	Jambe, pied
Ashi-barai	Balayage avec le pied exécuté sur le ou les points d'appui de l'adversaire.
Atemi	Coup (ate) frappé sur le corps (mi)
Bai-he-quan	Style de boxe chinoise (Quan-fa) du sud du pays, l'un des plus anciens. Boxe de la grue blanche.
Barai ou Harai	Balayer, dévier.
Bodhidharma	L'Illuminé. Moine bouddhiste venu de l'Inde en Chine, au monastère Shaolin. Fondateur du bouddhisme Chan, il aurait introduit une forme d'exercices visant à redonner la santé aux moines affaiblis par de trop longues séances de prière. Ces exercices seraient parmi les premières formes de Quan-fa développées en Chine.
Bogu	Ensemble de pièces de protection utilisées généralement en kendo mais aussi en karaté Chito-ryu.
Bokken	Sabre d'entraînement en bois.
Bubishi	Vieux manuscrit illustré d'origine chinoise dont l'auteur est inconnu auquel tous les styles de karaté d'Okinawa se réfèrent. Il contient les racines directes du karaté. Il est considéré comme l'élément responsable de la transmission de l'esprit et de la technique des plus anciens styles de boxe chinoise entre le continent et Okinawa..
Budo	Voie du combat
Bugei	Méthode de combat
Bujutsu	Technique de combat
Bunkai	Interprétation d'une technique de combat et expérimentation de son application pratique. C'est l'application du kata contre un ou plusieurs adversaires.
Bushi	Guerrier Bushido : Voie du guerrier. Code d'honneur et de comportement pour celui qui pratique les armes.
Chiburi	Geste imprimé au sabre afin de faire égoutter le sang après le combat et avant de rengainer (Noto)
Chikama	Distance de combat au corps à corps. Distance très courte.
Choku-zuki	Coup de poing direct, de face, sur place.
Chudan	Niveau moyen : des épaules à l'abdomen.
Dachi ou Tachi	Position des pieds adoptée pour l'exécution d'une technique.

Dan	Grade de ceinture noire. Le terme Yudansha désigne les ceintures noires de 1er au 5ème dan et Kodansha désigne les grades supérieurs.
Do	La voie
Dojo	" Lieu où l'on pratique la voie ". Salle d'entraînement
Dojo nomino karate to omou na	Ne croit pas que le karaté n'a lieu qu'au Dojo.
Domo	Merci Domo arigato : merci beaucoup Domo arigato gozaimashita : merci beaucoup pour cet entraînement.
Dozo	S'il vous plaît. (utilisé lorsqu'on offre quelque chose)
Eiku	Rame. Aussi nommée Kai
Embusen	Ensemble des axes sur lesquels se déroulent un kata.
Empi	Coude. Aussi Hiji
Fudoshin	Esprit immuable, imperturbable. État mental qu'aucun élément extérieur ne peut venir perturber.
Fumi	Écraser. Fumikomi : Coup de pied écrasant.
Gari	Balayer, tourner
Gaeshi ou Kaeshi	Contre-attaque, action venant en contre.
Gaijin	Homme de l'extérieur, étranger.
Garami	Action d'enroulement et de maintien.
Gatame	Action de tenir, maintenir, verrouiller, contrôler.
Gedan	Niveau bas : sous la taille
Gei	Art, méthode (Bugei)
Genshin	Sensibilité mentale extrême permettant de deviner l'intention de l'adversaire.
Geri	Coup de pied ou de genou.
Gomen Nasai	Pardonnez-moi, excusez-moi
Go-no-sen	Initiative dans la défense
Gorin-no-sho	Traité des cinq anneaux. Célèbre livre écrit par Myamoto Musashi, la plus fine lame du Japon.
Goshi	Hanche (ex : O Goshi, technique de projection de judo dite Grande hanche).
Goshin	Autodéfense. Goshin-jutsu : Technique d'autodéfense.
Guruma	Roue
Gyaku	Contraire, inverse, à l'opposé.
Hai	Oui
Haishu	Dos de la main ouverte
Hajime	Commencer (le combat)
Hakama	Jupe-culotte faisant partie de l'habillement traditionnel du guerrier japonais. Elle est encore utilisée, principalement en Aikido.
Hamahiga	Petite île située à l'est d'Okinawa connue pour avoir été le berceau de nombreuses techniques de kobujutsu.

Hanbo	Demi bâton de moins de 1 mètre.
Hane	Bondir, sauter, percuter
Hanmi	Position à demi tournée.
Hanshi	Maître d'art martial ayant atteint, dans la perfection de sa technique comme dans la compréhension interne de celle-ci, les plus hauts niveaux possibles dans la progression. Ce titre est réservé aux 9ème et 10ème dan.
Hanten	Demi-tour
Hara	Ventre, région abdominale. C'est le centre d'énergie (Ki) selon la tradition japonaise. Il se situe quelques centimètres sous le nombril, entre la paroi abdominale et la colonne vertébrale. Harakiri ou Seppuku : Suicide rituel des Samourais.
Heiken	Masse des phalanges pliées contre la paume de la main, dessous du poing.
Heiko	Parallèle Heiko-dachi : position avec les pieds parallèles Heiko-zuki : coups de poings parallèles.
Heito ou Haito	Revers du tranchant de la main (côté du pouce). Partie opposée au shuto
Hidari	Gauche
Hiki	Action de tirer Hikiashi : Action de retrait du pied Hikite : Action de retrait de la main
Hiragana	Alphabet japonais servant à écrire les mots d'origine japonaise.
Hiraken	Poing à demi fermé
Hittsyu ou Hiza	Genou
Honbu-dojo	Dojo central représentant l'école dans le pays ou dans le monde.
Iaido	Art de dégainer le sabre et de pourfendre l'adversaire dans le même mouvement. Une des plus ancienne et des plus célèbres écoles est la Tenshin Shoden Katori Shinto-Ryu dont le représentant officiel est Sugino Sensei.
Iaigoshi-dachi	Position avec un genou par terre (comme dans Rohai).
Ibuki	Technique de respiration profonde ventrale utilisée dans le kata Sanchin entre autre.
Idori	Techniques d'arts martiaux exécutées à genoux (seiza)
Ippon	Un. utilisé en arbitrage pour mentionner un point.
Ippon-dachi	Position debout sur une jambe (tsuru-ashi-dachi)
Ippon-ken	Poing à une phalange. L'index n'est pas refermé complètement et le coup est porté avec la phalange proximale.
Irimi	Entrer dans l'action de l'adversaire, intercepter l'attaque en se portant à sa rencontre.
Jiyu	Liberté, librement
Jo	Bâton de longueur moyenne (environ 1m30).
Jodan	Niveau supérieur: cou et tête
Juji	en croix, en travers. (juji-uke ou kosa uke)
Jutsu ou Jitsu	Technique, science, art.
Kagi-zuki	Coup de poing suivant une trajectoire en crochet.
Kaiten	Tourner, pivoter, rouler
Kakato ou Kagato	Talon du pied.

Kake	Crochet Kake-dachi : Position avec les pieds croisés, le poids reposant majoritairement sur le pied avant, le pied arrière, talon levé, venant croiser à l'arrière. Kakete : Main crochetante.
Kakuto ou Koken	Dos du poignet plié au maximum.
Kamae	Garde de combat.
Kanji	Idéogramme chinois repris par le japon pour une partie de son écriture. Ils sont complétés par les hiragana et les katakana.
Kara	Vide Karate : Main vide
Karate ni sente nashi	Il n'y a pas de premier mouvement (attaque) en karaté.
Kata	Chorégraphie simulant un combat contre un ou plusieurs adversaires
Katana	Sabre long utilisé par les Samourais.
Katate	Bras
Katori Shinto Ryu	Célèbre école de sabre fondée par Iizasa Choisai (1387-1488) considérée comme un trésor national du Japon.
Keage	Coup de pied fouetté.
Kekomi	Coup de pied défonçant, appuyé à l'impact.
Kendo	Voie du sabre
Kensei	Fainte, manoeuvre de diversion
Ki	énergie vitale Kiai : Union des énergies. Il peut se traduire de 2 façons: par une attitude d'ensemble expression d'un état d'esprit ou par un cri qui permet au budoka de diriger son énergie vers l'adversaire.
Kibadachi	Position du cavalier
Kihon	Exercices de base d'un art martial
Kime	Brève focalisation de la totalité des énergies mentales et physiques dans le Hara ou dans la surface de frappe.
Kiritsu	Commandement "debout!"
Kiyotsuke	Commandement "Corps droit", "Garde-à-vous"
Kizami-zuki	Coup de poing "jab". Coup de poing direct qui revient aussitôt.
Ko	Petit. par exemple, Ko-mawashi-geri = petit coup de pied circulaire.
Kobudo	Art du maniement des armes non-conventionnelles.
Kodansha	Grades supérieurs de ceintures noires, 5ème à 10ème dan.
Kohai	Jeune élève (par opposition à l'ancien: Sempai)
Koho ou ura ou ushiro	Vers l'arrière Koho-kaiten : roulade arrière
Koko	"Gueule du tigre". Fourche de la main utilisée pour l'attaque ou la défense
Kokoro ou shin	Coeur, âme, esprit, conscience.
Kokoro wa hanatan koto wo yosu	Libère ton esprit et tiens le en paix

Kokutsu-dachi	Position vers l'arrière
Kokyu	Respiration énergétique profonde et abdominale.
Kosa	en croix.
Kosushi	Déséquilibre
Kote	Avant-bras, du poignet au coude.
Kubotan	Petite arme de poing d'apparence anodine utilisée généralement comme porte-clés mais inspirée du Tekko.
Kudasai	S'il vous plaît (utilisé pour demander quelque chose).
Kumite	Combat.
Kusarigama	Arme consistant en une chaîne lestée à une extrémité et avec un kama à l'autre.
Kuzure	Variante
Kyoshi	Titre délivré à un maître d'art martiaux dont le grade doit être de 7ème ou 8ème dan.
Kyudo	Voie de l'arc.
Kyusho	Points vitaux du corps humain.
Ma	Distance de combat moyenne permettant de porter un coup en ne faisant qu'un seul pas.
Mae	De face, vers l'avant.
Makimono	Rouleau de papier manuscrit, banderole avec inscription.
Makiwara	Poteau de frappe, pièce d'entraînement traditionnel d'Okinawa.
Mawari	Rotation
Mawashi	Rond, circulaire
Mawate	commandement "Tournez!"
Menkyo	Autorisation donné à un élève par un maître qui considère qu'il a atteint un niveau de maîtrise et de compréhension pour transmettre l'école à travers son propre enseignement. Aussi Menkyo-kaiden. C'est la reconnaissance la plus haute de la maîtrise de l'élève. Aujourd'hui, ce titre est généralement remplacé par celui de Hanshi.
Migi	Droite
Mochi	Saisir, agripper avec les deux mains.
Mokuso	Méditation
Morote	Des deux mains simultanément
Mudansha	Grades avant la ceinture noire, désignés par les kyu
Mushin	Esprit pur, esprit vide, esprit libre. Seul un esprit libre est instantanément réceptif à tout mouvement ou intention de l'adversaire.
Nage	Projection
Naginata	Grande arme de 2 à 3 mètres de long avec une grande lame (de 60 à 100 cm) au bout.
Naha-te	Okinawa-te de la ville de Naha qui devint le Shorei-ryu d'où provient le Goju-ryu
Naiwan	Partie intérieure, charnue, de l'avant-bras, au-dessus du poignet.
Nakataka-ippon-ken	Forme du poing ou la phalange du médium n'est pas complètement fermée.
Naore	Commandement pour ordonner le retour à l'attitude de départ.
Naoshite	Ajuster

Neko	Chat Nekoashi-dachi : Position du chat
Nihon ou Nippon	Japon
No	Théâtre lyrique japonais
Nuki	Pointe, pique Nukite : Frappe avec la pointe des doigts étendus. Nuki-tsuki : Frappe avec la pointe du bo en mouvement glissé et vrillé.
Nyujo	État mental de concentration absolue.
O	Grand (ex: O-Mawashi-geri = Grand coup de pied circulaire)
Obi	Ceinture
Ogi	Éventail de métal (arme)
Okinawa	Plus grande île de l'archipel des Ryukyu
Osae	Pression, maintien, immobilisation, poussée. Osae-uke : Blocage poussé
Otagai-ni	Commandement ordonnant de faire face à l'élève à côté de soi dans le salut du début et de fin d'entraînement.
Otoshi	Laisser tomber, pousser vers le bas
Quan-fa	Boxe chinoise
Position fermée	Les adversaires ont la même jambe avancée (ex: droite)
Position ouverte	Les adversaires sont en position miroir : un à la jambe droite en avant et l'autre la gauche.
Rei	Salut
Renshi	Titre donné à un expert d'art martial possédant le grade de 5ème ou 6ème dan. Ce titre est entre ceux de Shihan et de Kyoshi.
Renzoku-waza	Enchaînement de techniques
Ren-zuki	Coup de poings enchaînés
Ritsu-rei	Salut debout
Ronin	Samurai sans maître
Ryote	Des deux mains simultanément
Ryu	École, style
Ryukyu	Archipel située entre la pointe du Japon (Kyushu) et Taïwan
Samurai	Guerrier japonais attaché au service des membres de la cour impériale.
Sanbon	Trois fois.
Sanren-zuki	Trois coup de poings alternés.
Sashi-ashi	Déplacement en croisant le pied arrière en avant de l'autre.
Satori	"Éveil" dans la religion bouddhiste.
Sayu	Gauche - Droite Sayu-zuki : Coup de poings simultanés en directions opposées comme au début de Rohai.
Seiken	Poing normal
Seiko	Calme dans l'action
Seiretsu	Commandement pour demander aux élèves de s'aligner lors du salut.

Seiza	Position agenouillée et assise sur les talons adoptée pour le salut.
Seme	Attaquant
Sempai	"Ancien" d'un dojo, personne plus haut gradée.
Sen	Initiative d'attaque.
Sensei	Professeur.
Shaku	Unité de mesure d'environ 30 centimètres.
Shidoin	Titre d'instructeur décerné après la 3ème dan. Il est situé entre les titres de Jun-Shidoin et de Shihan.
Shihan	Maître-enseignant. Titre d'instructeur décerné après la 4ème dan. Il est entre les titres de Shidoin et de Renshi.
Shime	Contraction.
Shin	Coeur, esprit.
Shinai	Sabre de bambou utilisé en kendo.
Shitei-kata	Katas essentiels pour les compétitions sportives. Il y en a 2 pour chaque grand style: Shotokan : Jion et Kanku-dai Wado-ryu: Seishan et Chinto Shito-Ryu: Seienchin et Bassai Goju-ryu: Seipai et Saifa
Shiwari	Épreuve de casse
Shizen-tai	Position de repos, debout, naturelle.
Shomen	Devant du dojo, place d'honneur.
Showa	"Paix rayonnante". Credo laissé par O'sensei et récité à la fin de l'entraînement, durant le salut.
Shugo	Rassemblement.
Shuto	Tranchement de la main.
Soke	Héritier de la tradition d'une école d'art martial.
Sokutei ou Teisoku	Plante du pied
Sokuto	Tranchant du pied
Soremade	Cesser tout, arrêter.
Soto	Extérieur (opposé de Uchi : intérieur).
Sukui-uke	Défense "en cuillère".
Suri-ashi	Pas chassé.
Sutemi	Projection en se jetant soi-même au sol.
Tai	Corps Tai-sabaki : Esquive du corps
Tanbo ou Tambo	Bâton court d'environ 60 cm.
Tanden	Région sous-abdominale (2 largeurs de doigts sous le nombril) qui constitue le Hara, le centre de l'énergie vitale (Ki).
Tanren	Entraînement constant pour le renforcement du corps et de l'esprit.
Tanto	Poignard, sabre très court.
Tatami	Tapis d'entraînement originellement composée de paille de riz compressée.

Tate	Vertical.
Te	Main
Teisho	Base de la paume de la main.
Te-hodoki	Dégagements sur saisies au poignet.
Tekubi	Articulation du poignet
Tettsui	"Marteau du poing". Partie du poing du côté de l'éminence hypothénar (côté de l'auriculaire).
Tobi	Sauter, faire un bond.
Tode	Ancêtre du karaté
Toma	Grande distance séparant deux combattants.
Tori	Désigne le partenaire qui attaque en karaté.
Tsukami-uke	Blocage qui se termine par une saisie.
Tsuki ou zuki	Coup de poing direct.
Tsuruashi-dachi ou Sagiashi-dachi	Position de combat sur une jambe.
Uchi	Intérieur, à l'opposée de soto. Veut aussi dire coup.
Ude	Avant-bras
Uke	Défense, blocage. Veut aussi dire celui qui défend lors du travail avec un partenaire en karaté.
Ukemi	Technique pour se recevoir au sol sans se blesser après avoir été projeté. Brise-chute.
Ura	opposé, à l'envers.
Uraken	Dos du poing
Ushiro	Derrière, dos.
Wakizashi	Sabre court
Waza	Technique
Yame	Commandement: "Arrêtez!"
Yoi	"Préparez-vous!"
Yokeru	Esquiver, contourner.
Yoko	Latéral, de côté.
Yori-ashi	Pas glissé pour une courte rectification de distance, de moindre amplitude que Suri-ashi.
Yudansha	Ceinture noire, entre 1ère et 4ème dan, les niveaux supérieurs étant généralement nommés kodansha.
Zanshin	État d'esprit calme, vigilant, prêt.

Les chiffres et les grades

Chiffres		Grades	
1	Ichi	5ème kyu	Gokyu
2	Ni	4ème kyu	Yonkyu
3	San	3ème kyu	Sankyu
4	Shi (Yon)	2ème kyu	Nikyu
5	Go	1er kyu	Ikkyu
6	Rokku	1er dan	Shodan
7	Shichi	2ème dan	Nidan
8	Hachi	3ème dan	Sandan
9	Ku (Kyu)	4ème dan	Yondan
10	Ju	5ème dan	Godan
11	Ju-ichi	6ème dan	Rokkudan
12	Ju-ni	7ème dan	Shichidan
20	Ni-ju	8ème dan	Hachidan
21	Ni-ju-ichi	9ème dan	Kyudan
100	Sen	10ème dan	Judan