

Lexique et vocabulaire au judo

Les mots clés à retenir

Dojo : lieu où se pratique le judo.

Hajime : commencez.

Judo : voie de la souplesse.

Judogi : tenue de judo.

Judoka : celui ou celle qui pratique le judo.

Kata : suite de techniques prédéterminées.

Kumi Kata : façon de saisir le judogi du partenaire.

Matte : attendez.

Nage Waza : techniques de projection.

Ne Waza : techniques au sol.

Osae Komi Waza : techniques d'immobilisation.

Randori : exercice libre.

Rei : salut.

Sensei : professeur.

Shiai : compétition.

Sore Made : c'est terminé.

Tatami : tapis de judo.

Tori : celui qui attaque.

Uchi komi : répétition d'une même technique sur un partenaire.

Uke : celui qui subit l'attaque.

Ukemi : l'art de chuter.

Zoori : sandales pour circuler hors des tatami.

Arbitrage

Hajime : Commencez

Matte : Arrêtez

Rei : Saluez

Ippon : « 100 » au tableau d'affichage, synonyme de victoire

Waza-Ari : « 10 » au tableau d'affichage, avantage fort

Yuko : « 1 » au tableau d'affichage, avantage moyen

Waza-ari-awazate-ippou : combinaison de 2 Waza-ari, synonyme de Ippon

Osae-komi : début d'immobilisation

Toketa : fin d'immobilisation

Sono-mama : ne bougez plus

Yoshi : reprise du combat

Sore-made : fin (du combat, du cours)

Shido : faute

Hansoku-make : disqualification

Fuzen Gashi : victoire par forfait

Kiken gashi : victoire par abandon

Hikiwake : match nul

Les parties du corps

Ashi : la jambe

Eri : le revers

Goshi : la hanche

Hara : le ventre

Hidari : gauche

Hiza : le genou

Judogi : kimono, tenue du judoka

Kata : l'épaule

Kubi : le cou

Migi : droite

Morote : à deux mains

Ne : au sol

Obi : ceinture

Seoi : dos

Sode : manche

Tachi : debout

Te : la main, le bras

Ude : bras

Waki : aisselle

Les positions

Gesa : en travers

Guruma : roue autour

Juji : croix

Kami : au-dessus

Mae : face

Shio : 4 coins

Soto : extérieur

Uchi : intérieur

Ura : opposé

Ushiro : derrière

Yoko : côté

Actions

Barai : balayer

De : avancer

Gaeshi : contre-attaquer

Gake : accrocher

Gari : faucher

Gatame : contrôler

Hane : percuter

Kansetsu : luxer

Maki : enrouler

Nage : projeter

Osae : immobiliser

Otoshi : tomber
Sabaki : esquiver, tourner
Tsukomi : pousser
Tsuri : pêcher
Shime : étrangler
Uki : flotter
Utsuri : déplacer

Exercices au judo

Nage Komi : répétition de chute
Randori : exercice libre
Shiai : compétition
Uchi Komi : répétition de mouvements
Yaku Suku Geiko : travailler souple, sans résistance

Autres mots

Do : voie
Ju : souplesse
Ko : petit
Kuzure : variante
O : grand
Okuri : les deux
Sutemi : sacrifice
Waza : technique

Les Chiffres

Ichi, Sho : Un
Ni : Deux
San, Yo : Trois
Shi, Yon : Quatre
Go : Cinq
Roku : Six
Shichi : Sept
Hachi : Huit
Ku : Neuf
Ju : Dix