

Dictionnaires des termes martiaux

A	1
B	1
C	1
D	2
E	2
F	2
G	3
H	3
I	5
J	5
K	6
M	8
N	9
O	10
R	11
S	11
T	13
U	14
W	15
Y	15
Z	16

A

[Retour](#)

Age Zuki	coup de poing remontant
Age Uke	blocage remontant
Ago	menton
Aï	Amour. Harmonie. Unification.
Aka	rouge
Aki	utomne
Ao	bleu
Arigato Gozaimashita	merci beaucoup
Ashi Barai	balayage du pied
Ashi Waza	terme générique regroupant l'ensemble des techniques de jambe ou de pied
Ashino Ura (Uchi Sokuto)	tranchant interne du pied
Atemi	coup, frappe appliquée sur un point vital
Atemi Waza	techniques de frappe
Awase Uke	blocage mains jointes

B

[Retour](#)

Barai	fauchage, balayage ou déviation
Barate	fouet des doigts
Bo	bâton long (environ 1,80 m), arme du Kobudo
Bo Jutsu	art guerrier de manier le bâton long
Bo Hiki	désarmer l'adversaire (bâton)
Boken (Bokuto)	sabre de bois, utilisé pour l'entraînement
Bo Tori	saisie du bâton de l'adversaire
Bo Uke (Bo Oshi)	blocage, défense contre une attaque de bâton
Budo	littéralement Bu = guerrier ou harmonie et Do = la Voie Voie martiale, art de cultiver la paix. Voie de l'harmonie. Nom adopté au XX ^{ème} siècle pour l'ensemble des arts martiaux japonais dans leur application pacifique
Bugei	art du combat pratiqué autrefois par les Samourais
Bujutsu (Bujitsu)	techniques martiales
Bunkai	étude détaillée de l'application des techniques employées dans un Kata, avec partenaires
Bushi	guerrier japonais
Bushido	Voie du guerrier. Code d'honneur du guerrier japonais.

C

[Retour](#)

Chi	terre
Chi	(en chinois)voir Ki.
Chi Mei	coup mortel
Chikara	force externe (musculaire)
Choku Zuki	coup de poing direct
Cho-wa	harmonie, paix intérieure et extérieure
Chudan	niveau moyen
Chudan Zuki	coup de poing au niveau moyen
Chudan Uke	blocage au niveau moyen

D

[Retour](#)

Dachi	posture, position debout
Dachi No Kata	étude des postures de base
Dachi Waza	techniques de posture
Dan	niveau, grade supérieur (à partir de la ceinture noire)
Do	Voie spirituelle, chemin de la connaissance
Dojo	littéralement Do = la Voie et Jo = le lieu, le Dojo est le lieu de la Voie, où l'on pratique la Voie. Salle d'entraînement pour les arts martiaux
Domo Arigato Gosai Imashita	je vous remercie beaucoup
Doshu	Fondateur
Doshu Ni Rei	salut au Fondateur
Dozo	je vous en prie

E

[Retour](#)

Ebi (Hebi)	serpent
Eku	rame en bois, arme du Kobudo
Embusen	représentation au sol du tracé d'un Kata
Empi (Hempi, Enpi, Hiji)	coude
Empi Uchi	frappe du coude

F

[Retour](#)

Fudo	Extérieurement stabilité, équilibre, force. Intérieurement concentration des énergies
Fudo Dachi	posture de combat, position équilibrée, pieds parallèles les talons relevés, prêt à bondir
Fumikomi Geri	coup de pied latéral écrasant

Fuyu

hiver

G

[Retour](#)

Gankaku Dachi (Sagi Ashi Dachi)

posture sur une jambe (fléchie), posture de la Grue

Gaiwan

dessous de l'avant-bras

Gasshuku

camp d'entraînement, stage

Gata

voir Kata

Gedan

niveau bas

Gedan Barai

blocage descendant (balayage) effectué avec l'avant-bras

Gedan Zukic

oup de poing au niveau bas

Gedan Ude Uke

blocage bas de l'avant-bras

Geiko

voir Keiko

Genshin

pouvoir de pressentir une attaque, intuition, prémonition

Geri

voir Keri

Gi

vêtement. Techniques dans l'art pratiqué. Terre

Go

cinq (5)

Goban

cinquième

Gohon Kumite

combat conventionnel avec cinq attaques en ligne

Go No Sen

parer et contrer, accepter l'attaque et contre-attaquer

Gyaku

inverse, contraire, opposé

Gyaku Mawashi Geri

voir Ura Mawashi Geri

Gyaku Zuki

coup de poing du côté opposé à la jambe qui est en avant

H

[Retour](#)

Hachi

huit (8)

Hachiban

huitième

Hachiji Dachi

posture d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches et pointes légèrement vers l'extérieur

Hajime !

allez-y !

Hai !

oui !

Haishu

revers de la main, main ouverte

Haishu Uchi

frappe du revers de la main, main ouverte, doigts serrés

Haishu Uke

blocage avec le revers de la main, main ouverte, doigts serrés

Haito (Hito)

tranchant de la main (côté du pouce), tranchant opposé à Shuto

Haito Uchi

frappe du tranchant de la main (côté du pouce), doigts serrés, pouce rentré

Haiwan	dessus de l'avant-bras
Hangetsu Dachi	posture de la demi-lune, les pieds sont tournés vers l'intérieur, position équilibrée plus longue que Sanchin Dachi
Hanmi	buste tourné de trois-quarts opposé
Hantai	opposé
Hara (Tanden)	ventre, centre d'énergie situé au-dessous du nombril
Haragei	attitude de celui qui est porteur d'un Hara fort. Caractérise le maître accompli qui a intériorisé les formes de son art
Harai Te	technique de balayage de la main
Harai Waza	techniques de balayage
Haru	printemps
Hasami Zuki	coup de poing en ciseau
Hebi	voir Ebi
Heiken	dessous du poing
Heiko Dachi	posture d'attente, pieds parallèles écartés de la largeur des hanches
Heiko Zuki	coup de poing double, parallèles
Hein Ken	articulations de l'index et du majeur légèrement sorties du poing fermé
Heisoku	dessus du pied
Heisoku Dachi	posture d'attente, pieds joints et parallèles
Heiwa	temps de paix (Hei = époque et Wa = paix)
Hempi	voir Empi
Hidari	gauche, côté gauche
Hiji	voir Empi
Hiji Ate	voir Empi Uchi
Hiji Uke	blocage avec le coude
Hijutsu	technique secrète
Hikite	action de tirer un poing en arrière pour équilibrer l'action de l'autre poing
Hira Basami	creux entre l'index et le pouce
Hira Ken	les deux premières phalanges du poing
Hira Ken Zuki	coup de poing donné du bout des premières phalanges pliées, les doigts serrés contre la paume
Hirate	paume de la main
Hishiryo	penser sans penser, au delà de la pensée
Hito	voir Haito
Hitosashi Ippon Ken	voir Ippon Ken
Hitsui	voir Hiza

Hitsui Geri	voir Hiza Geri
Hiza (Ittsui, Hitsui)	genou
Hiza Geri (Ittsui Geri, Hitsui Geri)	coup de genou
Hiza Uke	blocage du genou
Hombu Dojole	dojo central d'une organisation
Hontai	maîtrise du corps par l'esprit
Hyoshi	rythme

I

[Retour](#)

Ibukil	a respiration
Ichi	un (1)
Ichiban	premier
lie !	non !
Ippon	un, une. Un point
Ippon Ken	articulation de l'index sortie du poing fermé
Ippon Ken Zuki	coup de poing dont une phalange est sortie
Ippon Kumite	combat conventionnel avec une seule attaque
Ippon Nukite	frappe de l'index (tendu)
Ittsui	voir Hiza
Ittsui Geri	voir Hiza Geri
Iwa	rocher

J

[Retour](#)

Jitsu (Jutsu, Jiutsu)	technique (au sens large)
Jitte (Jutte)	arme de police de l'époque féodale, sorte de dague en métal non tranchante ne comportant qu'une garde (parallèle à la lame), servant à bloquer les lames de sabre
Jo	bâton court d'environ 1,20 m qui servait à l'origine de bâton de marche, arme du Kobudo
Jo Sokutei	bol du pied
Jodan	niveau haut (visage)
Jodan Age Uke	blocage en remontant
Jodan Uke	blocage niveau haut
Joseki	mur supérieur du Dojo, traditionnellement au sud
Ju	dix (10). Souplesse.
Juban	dixième
Juji Dachi	posture de base, avec croisement des jambes

Juji Uke	blocage avec croisement des bras. Kaishu (Kaisho) Juji Uke avec les mains ouvertes
Ju (Jiyu) Kumite	combat libre, souple
Jung Geri	coup de pied de la jambe avant
Ju Randori	combat libre, souple
Jutsu	voir Jitsu
Jutte	voir Jitte

K

[Retour](#)

Ka Sokutei	dessous du talon
Kagi Zuki	coup de poing circulaire sur le côté (courte distance)
Kaisen Zuki	coup de poing en éventail
Kaishu (Kaisho)	main(s) ouverte(s)
Kaiten	tourner
Kakato	talon
Kakato Geri	coup de pied avec le talon
Kakete	saisie
Kake Uke	blocage avec dégagement
Kakushi Waza	techniques cachées
Kakuto (Ko)	dessus du poignet, col de cygne
Kakuto Uchi (Ko Uchi)	frappe du dessus du poignet
Kakuto Uke (Ko Uke)	blocage du dessus du poignet
Kama	faucille, arme du Kobudo
Kamae	position de garde, en attente d'une action, être sur le qui-vive
Kami	divinités
Kamikaze	"Vent divin" nom du typhon qui dévasta la flotte mongole en 1280. Nom donné, par analogie, aux pilotes suicides durant la dernière guerre mondiale
Kamiza	mur d'honneur du Dojo où est placé en général l'effigie d'un maître ancien ou du fondateur du style ou de la discipline
Kan	maison, palais, lieu de réunion
Kansetsu	articulation (coude, genou)
Kansetsu Geri	coup de pied latéral au genou
Kansetsu Waza	techniques de luxation
Kappo	ramener à soi une personne victime d'un choc au système nerveux
Kara	vide
Karaté (Karate)	mains vides, techniques de combat à mains nues
Karaté-do (Karatedo)	Voie de la main vide

Karategi (Keikogi)	tenue d'entraînement du Karatéka
Karatéka (Karateka)	pratiquant de Karaté
Kata (Gata)	forme, moule. Séquence d'enchaînements composés de gestes formalisés et codifiés où le pratiquant se bat contre un ou plusieurs attaquants représentant ultimement ses propres ennemis intérieurs
Kata Kumi Waza	application des Kata avec partenaires
Katana	sabre japonais
Kaze	vent. Voir Kamikaze
Keage	percutant, rebondissant, fouetté
Keiko (Geiko)	pratique, entraînement
Keikogi	vêtement d'entraînement. Voir Karategi
Keito	articulation saillante du pouce
Keito Uke Ippon Nukite	blocage de la main, pouce replié et index tendu
Kekomi	pénétrant
Kensei	technique utilisant le Kiai silencieux, état de tension interne
Kento	articulations saillantes du poing (ou l'une d'elles)
Kentsui	voir Tetsui
Kentsui Uchi	voir Tetsui Uchi
Keri (Geri)	pied
Keri Dachi No Kata	étude des postures de base avec techniques de pied
Keri Waza	techniques de pied
Ki	énergie interne, énergie vitale. Équivalent du mot chinois Chi (se dit aussi Qi)
Kiai	extériorisation, explosion de l'énergie interne (Ki) dans une union parfaite du corps et de l'esprit et exprimée ou supportée par un son venant du Hara
Kiba Dachi	posture du cavalier, reconnue dans certains styles de Karaté comme étant la plus stable jambes fléchies, le poids du corps au centre et les pieds parallèles
Kihon	techniques de base
Kime	focalisation, décision ultime. Pénétration finale de l'énergie, intensité maximale délivrée à l'impact
Kin	bas-ventre, parties génitales
Kin Geri	coup de pied fouetté, effectué avec le dessus du pied et dirigé vers les parties génitales
Kiritsu !	debout !
Kizami Zuki	coup de poing droit, direct
Ko Uchi	voir Kakuto Uchi
Ko Uke	voir Kakuto Uke
Kobudo	art du maniement des armes anciennes d'Okinawa. Art du comportement spirituel vis-à-vis du combat. Anciens Budo

	japonais
Kochi	hanche
Kohai	débutant, pratiquant moins expérimenté que soi
Koken	dos du poignet
Kokoro	coeur, au sens spirituel du terme. Esprit, âme.
Kokutsu Dachi	posture de retrait. En Karaté jambes fléchies, pieds perpendiculaires, le poids du corps en majeure partie sur la jambe arrière. En Kobudo forme de Zenkutsu avec le buste tourné vers l'arrière
Kokyu	respiration, mouvement du Ki, mouvement du corps suivant le Ki
Kosa Dachi	posture jambes croisées et fléchies
Koshi	coussin du pied, sous le pied, partie charnue avant les orteils
Koshin	vers l'arrière
Ku	vacuité, vide, air
Kuatsu	technique ramenant à la vie une personne évanouie à cause d'une strangulation ou d'un choc
Kue	houe de jardinier, arme du Kobudo
Kumade	paume de la main avec les doigts repliés, patte d'ours
Kumite	étude des combats, assauts conventionnels
Kusari-Gama	faucille rattachée par une grande chaîne à un lest (une boule de plomb), arme du Kobudo.
Kyu	grades jusqu'à la ceinture noire. Neuf (9). Recherche.
Kyuban	neuvième
Kyusho	points vitaux
Kyusho Waza	techniques des points de pression (points vitaux)

M

[Retour](#)

Ma (Ma-ai)	distance entre soi et l'adversaire
Mae	devant, en face
Mae Ashi Geri	coup de pied donné de la jambe qui est en avant
Mae Geri	coup de pied devant, direct en face de soi
Mae Geri Keage	coup de pied fouetté et remontant, direct en face de soi
Mae Geri Kekomi	coup de pied poussant, pénétrant, direct en face de soi
Mae Hiza Geri	coup de genou vers l'avant
Mae Te Zuki	coup de poing direct vers l'avant, sans armer
Mae Tobi Geri	Mae Geri donné en sautant
Mae Ukomi	chute avant
Makimono	rouleau (diplôme)

Makiwara	paillason de raphia monté sur une planche pour s'exercer à la frappe
Makoto	état d'absolue sincérité et de franchise totale, que l'on n'atteint qu'avec un esprit pur, libre et disponible
Manabu	apprentissage par imitation
Manji-Sai	pointe double en fer et possédant une garde en « S », arme du Kobudo utilisée autrefois au bout d'un bâton long pour former une lance (Nunti) ou bien comme arme de lancer
Matsu	pin, arbre
Matte !	attendez !
Mawashi	circulaire (mouvement)
Mawashi Empi Ate	coup de coude circulaire
Mawashi Geri	coup de pied circulaire. O Mawashi Geri grand coup de pied circulaire, en engageant la hanche. Ko Mawashi Geri coup de pied circulaire court, bassin en retrait
Mawashi Hiji Ate	voir Mawashi Empi Ate
Mawashi Hiza Geri	coup de genou circulaire
Mawashi Zuki	coup de poing circulaire
Mawatte !	demi-tour !
Men	tête
Michi	le chemin à suivre
Migi	droite, côté droit
Mikazuki Geri	coup de pied en croissant de lune
Mikazuki Uke	blocage avec le bol du pied
Mokuso	méditation, relaxation en position Seiza
Morote	renforcement de l'action d'une technique de bras par le second, poing fermé
Morote Zuki	coup de poing double
Morote Uke	technique de blocage avec les deux bras
Moto Dachi	posture naturelle, un pied devant, pratiquement debout
Mudansha	nom donné aux élèves avant la ceinture noire
Mushin	esprit vide, état où l'on peut agir purement par intuition
Mushotoku	sans but ni esprit de profit
Musubi Dachi	posture d'attente, talons joints, pointes des pieds écartés
N	
Retour	
Nagashi Uke	blocage balayé entraînant vers soi l'action de l'adversaire
Nage Waza	techniques de projection
Naginata	hallebarde, fauchard, dont le manche mesure de 2 à 3 m
Naihanchi Dachi (Naifanchi Dachi)	posture de base des Kata Naihanchi, pieds et genoux vers

	l'intérieur
Naiwan	dessus de l'avant-bras
Nakadaka Ippon Ken	articulation du majeur sortie du poing fermé. Voir Ippon Ken Zuki
Nami	vague (de l'océan)
Nami Gaeshi	coup de pied de l'extérieur vers l'intérieur, devant soi
Nana (Shichi)	sept (7)
Nanaban	septième
Natsu	été (saison)
Neko Ashi Dachi	posture du chat, poids du corps sur la jambe arrière fléchie, la jambe avant ne reposant que sur les orteils, talon levé
Ni	deux (2)
Niban	deuxième
Nidan	deuxième Dan
Nichi	soleil
Nihon Ken	deux articulations du poing
Nihon Nukite (Nihonzuki)	pique de deux doigts (index et majeur)
Niningake	pratique à un contre deux
Nukite	pique des doigts. Ura Nukite avec la paume de main vers le haut
Nunchaku (Sosetsukon)	arme du Kobudo
Nunti	lance en bois formée d'un bâton long et d'un Manji-Sai

O

[Retour](#)

O	Grand. Meilleur. Premier. Unique. Loi.
Obi	ceinture
Ohayo Gosaimasu	voir Oss !
Oichi	inébranlable
Oi Zuki	coup de poing donné en avançant, de la main correspondant à la jambe qui est en avant
Okinawa	île, au sud du Japon, qui est le berceau du Karaté et du Kobudo
Onegai Shimasu	voir Oss !
Osae Uke	blocage appuyé
O-Sensei	Grand Maître. Fondateur d'une école.
Oss ! (Ossu, Ouss)	contraction de Ohayo Gosaimasu (bonjour) ou de Onegai Shimasu (je vous prie). Salut martial, marque de respect, merci, d'accord, entendu
Otagai	ensemble
Otagai Ni Rei	salutation mutuelle (entre élèves)

Otoshi	tomber
Otoshi Empi Uchi (Otoshi Hiji Ate)	frappe du coude vers le bas
Otoshi Uke	blocage vertical de haut en bas, poing fermé (Tetsui)
Oyayubi	pique du pouce
Oyayubi	Ippon Ken jointure du pouce

R

[Retour](#)

Randori	combats libres lors des entraînements
Randori No Kata	ensemble codifié de techniques enchaînées, généralement au nombre de sept, entre deux partenaires, l'un jouant du début à la fin l'attaquant, l'autre le défenseur
Rei	salut
Reishigi (Reigi)	étiquette, principe du respect du protocole
Renmei	association
Renoji Dachi	posture de base, les pieds formant un L
Renzoku Waza	techniques combinées
Ritzurei	salut debout, effectué en position Musubi Dachi
Ritzu Zen	méditation debout
Rokku	six (6)
Rokkuban	sixième
Ronin	Samouraï sans emploi, par disgrâce ou mort de son maître
Ryu	style, école. Voici quelques styles de Karaté parmi les plus répandus Goju-Ryu, Kyokushinkai, Shito-Ryu, Shorin-Ryu, Shotokai, Shotokan, Uechi-Ryu, Wado-Ryu.

S

[Retour](#)

Sagi Ashi Dachi	voir Gankaku Dachi
Sai	arme d'Okinawa ressemblant à une dague mais dont la lame n'est pas tranchante, arme du Kobudo
Sambon Kumite	combat conventionnel avec trois attaques en ligne
Samouraï	élite des guerriers japonais, attachés à un seigneur de la cour impériale et ayant le droit de porter 2 sabres
San	trois (3)
Sanban	troisième
Sanchin	nom d'un Kata respiratoire et musculaire
Sanchin Dachi	posture du sablier, les pieds sont tournés vers l'intérieur, les genoux et les cuisses en protection des parties, position plus courte que Hangetsu Dachi
Sandan	troisième Dan
Sanpai (Sampai, Senpai, Sempai)	ancien ou pratiquant ayant plus d'ancienneté que soi.

	Responsable du Dojo et du respect du code d'éthique
Sansetsukon	arme d'origine chinoise, composée de 3 bâtons reliés par de courtes chaînes, arme du Kobudo
Sashite	élévation de la main, pour frapper, saisir ou bloquer
Seiken	poing fondamental ou poing parfait (on utilise deux Kento)
Seimyo	esprit, énergie du coeur
Seiryu	la source, le fondement
Seiryuto	tranchant de la main au niveau du poignet. Machette utilisée avec le Timbe, arme du Kobudo
Seisuy	Coeur Universel
Seiza	position de méditation (agenouillé, assis sur les talons)
Sen	initiative
Sen No Sen	anticiper, agir sur la perception de l'intention de l'adversaire
Sensei	maître, professeur, instructeur
Sensei Ni Rei	salut au maître, au professeur
Shi	voir Yon
Shiai	compétition, tournoi
Shiaijo	lieu de compétition
Shichi	voir Nana
Shidojin	instructeur qui n'est pas encore Sensei, assistant-instructeur
Shiho	pratique aux quatre points cardinaux
Shiki	phénomènes de la nature, les quatre saisons
Shiko Dachi	posture du Sumo, jambes fléchies, le poids du corps au centre et les pieds ouverts
Shime Waza	techniques d'étranglement
Shimozeki	mur inférieur du Dojo, traditionnellement au nord
Shin	esprit. Ciel
Shinto	religion originelle du Japon, signifiant "la Voie des dieux"
Shiro	blanc
Shiwari	épreuve de casse
Shizen	naturel
Shizen Dachi	posture de base, position naturelle
Shizen Heiko Dachi	posture de base, position naturelle
Shizentai	posture naturelle, le corps est détendu mais alerte
Shodan	premier Dan
Shodo	Voie, art de la calligraphie
Shomen	front ou dessus de la tête. Devant du Dojo (Kamiza)
Shomen Ni Rei	salut face au Kamiza

Shuto	tranchant de la main opposé au pouce (sabre)
Shuto Uchi	frappe du tranchant de la main, doigts serrés
Shuto Uke (Shuto Te)	blocage du tranchant de la main, doigts serrés
Shuwan	intérieur de l'avant-bras
Sochin Dachi	posture inébranlable, position proche de Zenkutsu Dachi mais la jambe arrière est fléchie
Soete	main ouverte venant renforcer l'action de l'autre bras
Sokubo Uke	blocage avec l'intérieur de la jambe
Sokutei Uke	blocage avec la plante du pied
Sokuto	tranchant externe du pied
Sosetsukon	voir Nunchaku
Soto	extérieur
Soto Uke	blocage effectué avec l'avant-bras, vers l'extérieur ou vers l'intérieur (selon les styles)
Suki	vide cérébral, moment d'inattention
Sukui Uke (Sukui Te)	blocage ramassant (en cuillère)
Sun Dome	contrôle
Sune	tibia
Suruchin	longue corde avec un lest à chaque extrémité, arme du Kobudo
Suwari Waza	techniques en position assise
Suzuki	lisière front-cheveux

T

[Retour](#)

Tai	corps. Homme
Tai Sabaki	esquive, technique de déplacement du corps en utilisant la force de l'adversaire au passage
Taki	cascade, chute d'eau
Tamashi	lumière de l'âme, profondeur du coeur
Tameshiwari	épreuve de casse
Tanden v	voir Hara
Tan-ren	épasser ses limites, se surpasser
Tatami	tapis d'entraînement en paille compressée. Nattes sur lesquelles les japonais dorment. Unité de mesure de surface des maisons japonaises
Tate Empi	frappe remontante du coude
Tate Ken	comme Seiken mais la main perpendiculaire au sol
Tate Shuto Uke	bras tendu, main ouverte perpendiculaire
Tate Zuki c	coup de poing à mi-distance avec la main perpendiculaire au Sol (poing vertical)

Te	main
Teiji Dachi	posture où les pieds forment un T
Teisho (Shotei)	base de la paume de la main
Teisho Uchi	frappe de la base de la paume de la main
Teisho Uke	blocage de la base de la paume de la main
Teisoku	dessous du pied, voûte plantaire
Tekatana	voir Shuto
Tekubi Kaeshi	blocage avec le dessus de la main tourné vers le bas
Ten	ciel
Tenshin	technique d'esquive. Esprit du ciel
Tetsui (Tettsui)	marteau du poing (partie inférieure lorsque celui-ci est vertical et fermé)
Tetsui Uchi	frappe du marteau du poing
Timbe	bouclier fait à l'origine d'une carapace de tortue, arme du Kobudo
Tobi Geri	technique réalisée en sautant
To-De	ancêtre du Karaté, originaire d'Okinawa
Tokui Waza	technique favorite. Kata favori
Tonfa (Tunkuwa)	arme du Kobudo faite d'un morceau de bois muni d'une poignée
Tori	partenaire attaquant, celui qui domine, celui qui attaque
Tsukamite	saisie
Tsukami Waza	techniques de blocage où l'on saisit l'arme, le bras ou la jambe de l'adversaire
Tsuki (Zuki)	coup de poing
Tsuki Waza	techniques de poing
Tsumasaki	le bout des orteils
Tsumasaki Geri	coup de pied donné avec les orteils
Tsuru Ashi Dachi	voir Gankaku Dachi
Tuite	étude des prises
Tunkuwa	voir Tonfa
Tzuki	lune

U

[Retour](#)

Uchi	intérieur. Frappe
Uchi Empi	mouvement du coude vers l'intérieur du corps
Uchi Sokuto	côté interne du pied
Uchi Uke (Uchi Ude Uke)	blocage effectué avec l'avant-bras, vers l'intérieur ou vers

	l'extérieur (selon les styles)
Uchideishi	élève direct d'un maître, disciple. Un élève vivant au Dojo et se vouant à l'entraînement et à l'entretien du Dojo (et qui traditionnellement se place au service du Sensei du Dojo)
Ude	avant-bras
Uke	défense, blocage. Partenaire défenseur, celui qui subit, celui qui reçoit
Ukemi	chute
Ukemi Waza	techniques de chute
Ura	opposé
Ura Kasumi Geri	coup de pied en crochet donné en pivotant
Uraken	dessus du poing
Uraken Uchi	frappe du dessus du poing
Ura Mawashi Geri	coup de pied retourné, mouvement circulaire inverse de Mawashi Geri
Ura Tetsui	revers du marteau du poing
Ura Zuki	coup de poing rapproché avec un léger mouvement de bas en haut, proche du crochet vertical (uppercut), paume de poing vers le haut
Ushiro	derrière
Ushiro Empi	coup de coude vers l'arrière
Ushiro Geri	coup de pied arrière
Ushiro Kasumi Geri	coup de pied croché donné vers l'arrière
Ushiro Suzuki	arrière du crâne

W

[Retour](#)

Wa	paix
Wan	bras
Washi	aigle
Washide	bec de l'aigle
Waza	technique(s)
Waza Ari	demi-point

Y

[Retour](#)

Yaku Soku Ju Kumite c	ombat souple action-réaction
Yama-To	grande paix, nom originel du Japon
Yama Zuki d	double coup de poing, simultanés
Yame !	ordre d'arrêter

Yasme ! (Yasumi !)	repos !
Yoi	tonification du Hara, être prêt, se mettre en position
Yoko	latéral, de côté
Yoko Geri	coup de pied de côté
Yoko Geri Keage	coup de pied de côté fouetté et remontant.
Yoko Geri Kekomi	coup de pied de côté poussant, pénétrant
Yoko Tobi Geri	coup de pied latéral sauté
Yoko Zuki	coup de poing latéral
Yomi	sensation intuitive
Yon (Shi)	quatre (4)
Yonban	quatrième
Yonhon Ju Kumite	combat souple formé de quatre attaques
Yonhon Nukite	pique des doigts réunis
Yubi Basami	les ciseaux
Yudansha	tenant d'une ceinture noire

Z

[Retour](#)

Zanshin	attitude mentale de dépassement de soi dans (et par) l'action. Prolongation d'un état alerte même après la fin d'une technique
Zazen	méditation en position assise
Zarei	salut à genou, à partir de la position Seiza. Salut pratiqué généralement au début et à la fin d'un entraînement, face au Kamiza et/ou au Sensei
Zen	méditation. Vide. Vrai et profond silence. École philosophique japonaise
Zendo	endroit où se pratique le Zazen
Zenkutsu Dachi	posture longue vers l'avant (fente), poids du corps sur la jambe avant fléchie (genoux à l'aplomb des orteils), jambe arrière tendue
Zenshin	vers l'avant
Zori	pantoufles japonaises
Zuki	voir Tsuki