**A**

**Age**En remontant

**Aï**Harmonie

**Aïki**Union de l’harmonie

**Aïki-do**Voie de l’harmonie avec l’énergie universelle

**Aïki-jitsu**Art de la maîtrise de l’énergie

**Antachi**Au sol et l’adversaire debout

**Ashi**Pied, jambe

**Atama ou Kami**Tête

**Ate**Visée

**Atemi**Coup frappé

**Aya v**êtement

**B**

**Baraï**Balayage

**Bo**Bâton long

**Bu**Guerrier

**Budo**Voie du guerrier

**Bu-Jutsu**Art du guerrier

**C**

**Choku**Direct

**Chudan**Niveau moyen

**D**

**Dachi**Position

**Dan**Degré

**De**Avancé

**Do**Voie

**Dojo**Lieu où l’on étudie la voie, où l’on

         pratique les arts martiaux

**Dori**Saisie

**E**

**Emon**Vêtement

**Empi**Coup de coude

**Eri**Revers, col

**G**

**Gaeshi ou Kaeshi**Torsion, renverser, envoi

**Garami**Enrouler

**Gari**Fauchage

**Gatame ou Katame**Contrôle

**Gedan**Niveau bas

**Geiko ou Keiko**Entraînement

**Geri ou Keri**Coup de pied, attaque de jambe

**Gi**Tenue d’entraînement

**Go**Cinq

**Gokyo**Progression d’entraînement

**Goshi ou Koshi**Hanche

**Goshin**Défense

**Guruma**Roue ou enroulement

**Gyaku**Contraire

**Gyakun**Technique paralysante

**H**

**Hachi**Huit

**Hadaka**A mains nues

**Hagaeshi**Réplique

**Haishu**Dos de la main

**Haito**Sabre interne de la main

**Hajime**Commencer

**Hakama**Jupe-pantalon (tenue traditionnelle)

**Hakko**8ème lumière

**Hara**Ventre

**Harai**Balayage ou fauchage

**Heisoku**Dessus du pied

**Hidari**Gauche

**Higi ou Hiji**Coude

**Hiki**Tirer

**Hiza**Genoux

**I**

**Iaï**Sabre, dégainer le sabre

**Ichi**Un

**Irimi**Action d’entrer dans l’attaque

**J**

**Jime  ou shime**Etranglement

**Jitsu**Art ou technique

**Jo**Bâton court

**Jodan**Niveau court

**Joseki**Place d’honneur au dojo

**Ju**Souplesse

**Ju**Dix

**Judo**Voie de la souplesse

**Juji**En croix

**Ju-Jitsu**Art de la souplesse

**K**

**Kaeshi ou Gaeshi**Torsion, renverser, envoi

**Kagami**Miroir

**Kagato ou Kakato**Talon

**Kaï**Ecole

**Kakari-geiko**Forme de travail pendant laquelle

                     une personne travaille en permanence

**Kakato ou Kagato**Talon

**Kama**Faucille

**Kamae**Garde ou posture

**Kami ou Atama**Tête

**Kamiza**Côté supérieur du dojo

**Karaté**Main vide

**Kata**Mouvements imposés

**Kata**Epaules

**Katame ou Gatame**Controle

**Katame-waza**Techniques de contrôle

**Katana**S abre long

**Katate**Une main

**Keage**Fouetté

**Keage**Forme remontante

**Keiko ou Geiko**Entraînement

**Kekomi**Forme pénétrante

**Kentos**Tête d’articulation des phalanges

**Keri ou Geri**Coup de pied, attaque de jambe

**Ki**Energie

**Kiai**Cri pour dégager

**Kime**Décision

**Kiri**Couper pour fendre

**Kizami**Avant

**Ko**Petit

**Ko-budo**Arts martiaux traditionnels (Okinawa)

**Komi**Tomber

**Kono**Volée de 9 flèches

**Koshi**Balle du pied

**Koshi ou Goshi**Hanche

**Kote**Poignet

**Ku**Neuf

**Kubi**Cou

**Kumi**Saisie

**Kwansetsu**Luxation

**Kyu**Grades décernés avant les Dan

**M**

**Ma ou Mae**De face, avant ou devant

**Maki**Enrouler

**Matsuba**Aiguilles de pins

**Mawari**Rotation

**Mawashi**Circulaire

**Mi**Corps

**Migi**Droite

**Mikazuki**Croissant

**Mochi**Prendre avec les mains

**Morote**A deux mains

**Mune**Poitrine

**N**

**Naganita**Bâton long à lame

**Nage**Chute

**Naname**Circulaire

**Ni**Deux

**Nihon**2, parallèle

**Nuki**Poussée

**Nunchaku**Fléau à céréales (arme de ko-budo)

**O**

**O**Grand

**Obi**Ceinture

**Okuri**Les deux

**Oroshi**Rn marteau

**Osae**Immobilisation ou contrôle

**Otoshi**Barrage ou tomber

**R**

**Randori**Combat libre

**Rei**Salut

**Ritsurei**Salut debout

**Roku**Six

**Ryote**Double

**Ryu**Ecole

**S**

**Sabaki**Déplacement

**Saï**Trident (arme de ko-budo)

**Samouraï**Guerrier de l’époque féodale

**San**Trois

**Sasae**Bloquer

**Seiza**A genoux

**Sensei**Professeur ou maître

**Seoi**Epaule

**Shi**Quatre

**Shiai**Compétition

**Shichi** Huit

**Shihan**Maître

**Shime ou Jime**Etranglement

**Shimoza**Place des élèves au dojo

**Shimozeki**Côté inférieur au dojo

**Shinto**Religion traditionnelle au Japon

**Shio**4 directions

**Shito**Pointe des doigts

**Sho**1er

**Shuto**Tranchant, sabre externe de la main

**Sode**Manche

**Soke**Maître fondateur

**Sokuto**Sabre externe du pied

**Soremade**Fin de l’exercice en cours

**Soto**Extérieur

**Sukui**Cuiller

**Sutemi**Sacrifice

**Suwari**Assis, au sol

**T**

**Tachi**Debout

**Tai**Corps

**Tanto**Poignard

**Tatami**Surface d’entraînement

**Te**Main

**Teisho**Paume de la main

**Teishoku**Plante du pied

**Tekubi**Poignet

**Tettsui**Marteau de poing

**Tomoe**Cercle

**Tonfa**Support de meule (arme de ko-budo)

**Tori**Celui qui agit ou qui fait chuter

**Tsugi**Succession

**Tsuki ou Zuki**Coup de poing

**U**

**Uchi**Intérieur, frapper, coup direct

**Ude**Bras ou coude

**Uke**Celui qui subit ou chute

**Ukemi**Brise chute

**Uki**Flottement ; faire flotter

**Ura**En revers, dos, retourner

**Uraken**Revers de poing

**Ushiro**Arrière

**W**

**Waki**Aisselle

**Waza**Technique

**Y**

**Yoko**De côté ou latéral

**Yon**Quatre

**Yuri**Glissé

**Z**

**Zarei**Salut à genoux

**Zeme**Attaque

**Zuki ou Tsuki**Coup de poing