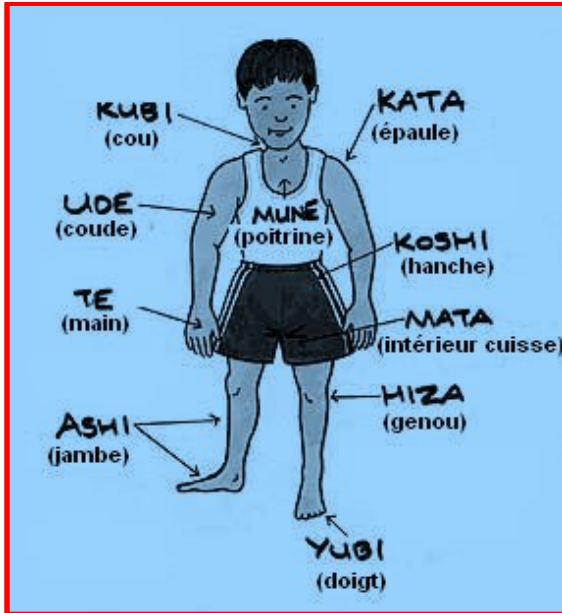




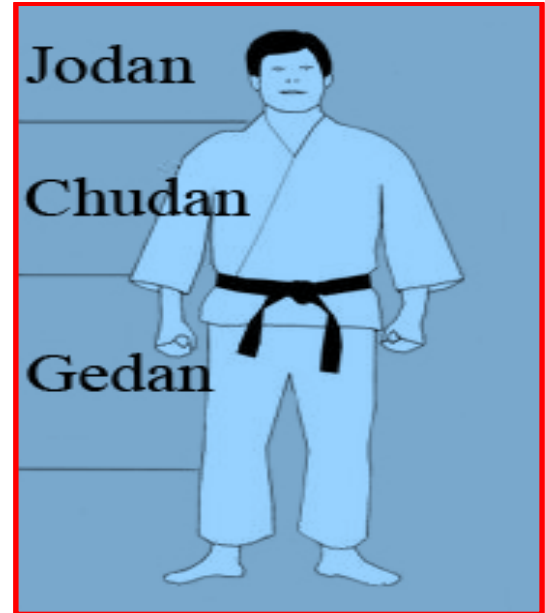
# Prospérité Mutuelle



## Les Parties du corps (Taï, Mi)



## Les Niveaux du Corps (Haut, moyen, bas)



<b>Atama</b> : Tête	<b>Teisho</b> : Paume, talon de la main
<b>Kubi</b> : Cou	<b>Yubi</b> : Doigt
<b>Seoi</b> : Porter sur le dos, Epaule	<b>Mune</b> : Poitrine
<b>Kata</b> : Epaule	<b>Goshi</b> : Hanche
<b>Waki</b> : Aisselle	<b>Momo</b> : Cuisse
<b>Ude</b> : Bras	<b>Hiza</b> : Genou
<b>Kote , Tekubi</b> : Poignet	<b>Ashi</b> : Pied, jambe
<b>Te</b> : Main	<b>Kagato</b> : Talon

**Jodan** : Partie haute du corps (tête, cou)

**Chudan** : Partie moyenne du corps (buste, ventre)

**Gedan** : Partie basse du corps (cuisses, jambes)

## Lexique des Termes JUDO-JUJITSU

<b>Age</b>	Lever, remonter	<b>Ma, Mae</b>	Devant, direct, dans l'axe
<b>Ashi</b>	Pied, jambe	<b>Maïtta</b>	J'abandonne!
<b>Atama</b>	Tête	<b>Make</b>	Défaite
<b>Atemi</b>	Coups portés	<b>Maki</b>	Enroulé
<b>Barai, Harai</b>	Balayage	<b>Makura</b>	Oreiller
<b>Bo</b>	Bâton long	<b>Matte</b>	Arrêtez, attendez!
<b>Chudan</b>	Niveau moyen (corps)	<b>Mawashi</b>	En demi-cercle
<b>Chui</b>	Faute sérieuse	<b>Migi</b>	Droite
<b>Dachi</b>	Position, posture	<b>Momo</b>	Cuisse
<b>Damashi</b>	Confusion, feinte	<b>Morote</b>	A deux mains
<b>Dan</b>	Degré, grade	<b>Mune</b>	Poitrine, buste, revers
<b>De</b>	Avancé	<b>Nage</b>	Projection
<b>Do</b>	Voie, "recherche de la vie"	<b>Nage-No-Kata</b>	Exercice codifié de projections
<b>Dojime</b>	Ciseaux de jambes	<b>Nami</b>	Normal (non inversé)
<b>Dojo</b>	Salle d'étude de la "voie"	<b>Naname</b>	Circulaire
<b>Dori</b>	Saisie	<b>Ne</b>	Sol
<b>Eri</b>	Col, revers	<b>No</b>	De, du
<b>Fusen-Gachi</b>	Victoire par forfait	<b>O</b>	Grand
<b>Gaeshi, Kaeshi</b>	Torsion, renverser, rouler	<b>Obi</b>	Ceinture
<b>Garami</b>	Enroulé, enveloppé	<b>Okuri</b>	Les deux
<b>Gari, Kari</b>	Fauchage	<b>Oroshi</b>	En marteau
<b>Gatame</b>	Contrôle	<b>Osae komi</b>	Immobilisation
<b>Gedan</b>	Niveau bas (corps)	<b>Oshi</b>	Pousser
<b>Geri, Keri</b>	Attaque de jambe	<b>Otoshi</b>	Renversement
<b>Gesa, Kesa</b>	Etole "travers du corps"	<b>Randori</b>	Exercice libre, orienté attaque
<b>Gi</b>	Vêtement (ex: Judogi)	<b>Rei</b>	Salut
<b>Go-no-sen</b>	Contre-attaque	<b>Renraku</b>	Enchaînement

<b>Goshi, Koshi</b>	Hanche	<b>Ryo</b>	Double, les deux
<b>Guruma</b>	Roue, enroulement	<b>Sabaki</b>	Déplacement (circulaire)
<b>Gyaku</b>	Inversé, renversé	<b>Sankaku</b>	Forme en triangle
<b>Hadaka</b>	A mains nues	<b>Sasae</b>	Maintien, blocage
<b>Haito</b>	Tranchant de main (index)	<b>Seiza</b>	A genoux
<b>Hajime</b>	Commencez	<b>Sensei</b>	Professeur, maître
<b>Hansoku-Make</b>	Disqualification	<b>Seoi</b>	Epaule
<b>Hantei</b>	Décision	<b>Shiai</b>	Compétition
<b>Hara</b>	Ventre	<b>Shiai-Jo</b>	Salle de compétition
<b>Harai, Barai</b>	Balayer, faucher	<b>Shido</b>	Faute légère
<b>Hidari</b>	Gauche	<b>Shintai</b>	Déplacements (axiaux)
<b>Hiji, Igi, Empi</b>	Coude	<b>Shizen-tai</b>	Position naturelle fondament <sup>l</sup>
<b>Hiki-Wake</b>	Egalité, match nul	<b>Shuto</b>	Tranchant de main
<b>Hikkomi</b>	Amener, traîner au sol	<b>Sode</b>	Manche, (parfois revers)
<b>Hishigi</b>	Pression, hyper-extension	<b>Sogo-Gachi</b>	Victoire par combinaison
<b>Hiza (Itsui)</b>	Genou	<b>Sonomama</b>	Ne bougez plus! (en Ne-Waza)
<b>Hon</b>	Véritable, fondamental	<b>Sore made</b>	Fin du combat, de l'exercice
<b>Ippon</b>	Point principal (victoire)	<b>Soto</b>	Extérieur
<b>Idori</b>	Assis	<b>Sukashi</b>	Esquive
<b>Irimi</b>	Entrer dans l'attaque	<b>Sukui</b>	En cuillère
<b>Jigo</b>	Défense, défensive	<b>Sutemi</b>	Technique de sacrifice
<b>Jime, Shime</b>	Strangulation	<b>Tachi-ai</b>	Debout
<b>Jitsu</b>	Art, technique	<b>Tai</b>	Corps, posture
<b>Jo</b>	Bâton court - lieu, espace	<b>Tai-Sabaki</b>	Déplacements circulaires
<b>Jodan</b>	Niveau haut (corps)	<b>Tanto</b>	Poignard
<b>Joseki</b>	Place d'honneur, du juge	<b>Tatami</b>	Tapis de judo
<b>Ju</b>	Souplesse, adaptabilité	<b>Tate</b>	Vertical, "à cheval"
<b>Judo</b>	Voie de la souplesse	<b>Te</b>	Main
<b>Judogi</b>	Tenue de judo	<b>Tekubi</b>	Poignet

<b>Juji</b>	En croix	<b>Teisho</b>	Paume, talon de la main
<b>Ju-Jitsu</b>	Art, technique de la souplesse	<b>Tobi</b>	Sauté
<b>Kachi, Gachi</b>	Victoire	<b>Tobi Geri</b>	Coup de pied sauté
<b>Kagato</b>	Talon	<b>Toketa</b>	Sortie d'immobilisation
<b>Kamae</b>	La garde	<b>Tokui-Waza</b>	Technique favorite
<b>Kami</b>	Au-dessus, tête, supérieur	<b>Tomoe</b>	Cercle
<b>Kata</b>	Epaule, forme codifiée	<b>Tori</b>	Celui qui fait l'action
<b>Katana</b>	Sabre	<b>Tsukkake</b>	Coup de poing (terme général)
<b>Keage</b>	Remontant, fouetté	<b>Tsuki</b>	Coup de poing direct
<b>Keiko (Geiko)</b>	Entraînement	<b>Tsukuri</b>	Préparation
<b>Keikoku</b>	Faute grave	<b>Tsuri-Komi</b>	Tirer en "pêchant"
<b>Kekomi</b>	pénétrant	<b>Uchi</b>	Intérieur
<b>Ki</b>	énergie	<b>Ude</b>	Bras (ou coude)
<b>Kiai</b>	Exprimer l'énergie	<b>Uke</b>	Celui qui subit l'action
<b>Kihon</b>	Principes	<b>Ukemi</b>	Chute, brise chute
<b>Kiken-Gachi</b>	Victoire par abandon	<b>Uki</b>	Flotter
<b>Kime</b>	Décision	<b>Ura (uraken)</b>	Revers de poing
<b>Ko</b>	Petit	<b>Ushiro</b>	Arrière
<b>Kojeki</b>	Attaque	<b>Waki</b>	Aisselle
<b>Kote</b>	Poignet	<b>Waza</b>	Technique
<b>Kubi</b>	Cou	<b>Waza-Ari</b>	Presque Ippon
<b>Kumi</b>	Saisie	<b>Yoko</b>	Latéral, sur le côté
<b>Kumi-Kata</b>	Saisie du kimono	<b>Yoshi</b>	Reprenez le combat!
<b>Kuzure</b>	Variante	<b>Yuko</b>	Moyen avantage
<b>Kuzushi</b>	Déséquilibres	<b>Yubi</b>	Doigt
<b>Kwansetsu</b>	Luxation, clé	<b>Yuri</b>	Glissé
<b>Kyu</b>	Grades	<b>Za</b>	Position agenouillée

## Quelques termes d'arbitrage

<i>Termes pour diriger le combat</i>		<i>Termes pour attribuer des avantages</i>	
<b>Hajime</b>	Commencer	<b>Yuko</b>	Avantage moyen
<b>Toketa</b>	Sortie d'immobilisation	<b>Waza-Ari</b>	Presque la victoire
<b>Matte</b>	Arrêt momentané du combat	<b>Waza-ari-awazate-Ippon</b>	Deux Waza-Ari font Ippon
<b>Sore-Made</b>	Fin du combat	<b>Ippon</b>	Victoire (et arrêt du combat)
<b>Sono-Mama</b>	Ne bougez plus		
<b>Yoshi</b>	Reprenez le combat!		
<b>Osae-Komi</b>	Immobilisation		

<i><u>Termes pour pénaliser</u></i>		<i><u>Autres décisions</u></i>	
<b>Shido</b>	Faute légère	<b>Tachi</b>	Victoire
<b>Chui</b>	Faute moyenne	<b>Make</b>	Défaite
<b>Keikoku</b>	Faute grave	<b>Maitta</b>	J'abandonne!
<b>Hansoku-Make</b>	Disqualification	<b>Sogo-Gachi</b>	Victoire par Combinaison
		<b>Fusen-Gachi</b>	Victoire par Forfait
		<b>Kiken-Gachi</b>	Victoire par Abandon
		<b>Hantei</b>	Décision

---