

Japonais Français

| | |
|--|---|
| ANZA | Assis en tailleur |
| ASHI-WAZA | techniques de jambes ou de pieds |
| ATEMI-WAZA | Techniques de coups |
| AWASE-WAZA | Combinaison de deux <i>Waza-aris</i> |
| DAN | Catégorie de Dan |
| DOJO | Salle de Judo |
| ENCHO-SEN combat individuel) | Combat Prolongé (par exemple Combat pour le Golden Score, |
| FUKUSHIN | Juge |
| FUSEN-GACHI | Victoire par défaut |
| HAISHA | Perdant |
| "HAJIME"! | "Commencez"! |
| HANSOKU | Violation |
| HANSOKU-MAKE | Défaite par infraction grave ou pénalités accumulées légères |
| HANTEI | Décision / Jugement |
| HIDARI-JIGO-TAI | Position gauche défensive |
| HIDARI-SHIZEN-TAI | Position gauche naturelle |
| HIKITE | Tirer avec la main |
| HIKIWAKE | Match nul |
| IPPON | Point complet |
| JIGO-HONTAI | Position droite défensive |
| JIGO-TAI | Position défensive |
| JIKU-ASHI | Pied/jambe d'appui |
| JOGAI | Extérieur de la surface de combat |
| JONAI | Intérieur de la surface de combat |
| JOSEKI | Places Supérieures |
| JUDOGI | Tenue de Judo |
| KACHI | Victoire |
| KAESHI-WAZA | Contres |
| KAKE | Exécution de techniques |
| KANSETSU-WAZA | Clés |
| KAPPO | Méthode de réanimation |
| KATA Formes | |
| KATAME-WAZA | Techniques de contrôle |
| KATSU | Technique de Kappo |
| KEIKO | Entraînement / Pratique |
| KIKEN-GACHI | Victoire par retrait |
| KIME | Exécution complète |
| KINSA | Supériorité ou infériorité légère |
| KINSHI-WAZA | Techniques Interdites |
| "KIOTSUKE"! | "Attention"! (ordre pour faire mettre les personnes debout, talons joints) |
| KOKA | Annonce / petit résultat |
| KOSHI-WAZA | Techniques de hanche |
| KUMIKATA | Saisie |
| KUZUSHI | Déséquilibre |
| KYUSHO | Point vital |

| | |
|-------------------------|---|
| MA'AI | Distance entre les deux combattants |
| "MAITTA"! | "J'abandonne"! |
| MA-SUTEMI-WAZA | Techniques de sacrifice en se plaçant sur le dos |
| MATE | Attendez |
| MIGI-JIGO-TAI | Position défensive droite |
| MIGI-SHIZEN-TAI | Position naturelle droite |
| NAGEKOMI | Pratique de répétition de projection |
| NAGE-WAZA | Techniques de projection |
| NEWAZA | Travail au sol |
| OSAEKOMI-WAZA | Techniques d'immobilisation |
| "OSAEKOMI"! | "Immobilisation"! |
| "OTAGAI-NI-REI"! | "Saluez vous"! |
| RANDORI | Combat libre (d'entraînement) |
| RENRAKU-WAZA | Combinaison de plusieurs techniques |
| REI | Salut |
| RITSU-REI | Position de salut |
| SEIZA | Position de salut formelle |
| SHIAI | Combat / rencontre |
| SHIAI-JO | Surface de compétition |
| SHIDO | Annonce / pénalité légère |
| SHIME-WAZA | Etranglements |
| SHIMPAN | Arbitrage |
| SHIMPAN'IN | Arbitres |
| SHIMPAN RIJI | Directeur de l'Arbitrage |
| SHISEI | Position |
| SHIZEN-TAI | Position naturelle |
| SHIZEN-HONTAI | Position naturelle debout |
| SHOMEN | Places d'Honneur |
| "SHOMEN-NI-REI"! | "Salut vers Shomen"! |
| SHOSHA | Gagnant |
| SHUSHIN | Arbitre |
| SOGO-GACHI | Victoire par Combinaison |
| "SONO-MAMA"! | "Ne bougez plus / gardez vos positions"! |
| "SORE-MADE"! | "C'est fini"!, le temps imparti est écoulé |
| SUTEMI-WAZA | Techniques de sacrifice |
| TACHI-WAZA | Techniques debout |
| TAI-SABAKI | Esquive du corps / contrôle du Corps |
| TATAMI | Tapis de Judo |
| TE-WAZA | Techniques de bras/mains |
| "TOKETA"! | "Arrêt du contrôle" |
| TORI | Celui qui exécute la technique |
| TSUKURI | Préparation de la technique |
| TSURITE | Lever avec la main |
| UCHIKOMI | Répétition de mouvements/techniques |
| UDE-GAESHI | Clé de bras / 'renversement' du coude |
| UKE | Celui qui subit l'action |
| UKEMI | Chute |

| | |
|-------------------------------|--|
| WAZA | Techniques |
| WAZA-ARI | Il y a technique / Gros avantage |
| WAZA-ARI-AWASETE-IPPON | Deux <i>Waza-aris</i> donnent <i>Ippon</i> |
| YAKUSOKU-RENSHU | Exercice d'entraînement avec convention |
| YOKO-SUTEMI-WAZA | Techniques de sacrifice de côté |
| "YOSHI"! | "Continuez"! |
| YUKO | Résultat/ avantage moyen |
| YUSEI-GACHI | Victoire pour résultats techniques supérieurs |
| ZA-REI | Salut Assis |

TECHNIQUES DE PROJECTION

TACHI-WAZA

Techniques debout

Te-waza

| | |
|-------------------|--|
| seoi-nage | Projection d'épaule |
| tai-otoshi | Renversement du corps avec barrage |
| kata-guruma | Roue autour des 'épaules |
| sukui-nage | Projection en cuiller |
| uki-otoshi | Renversement du corps |
| sumi-otoshi | Chute dans l'angle |
| obi-otoshi | Renverser par la ceinture |
| seoi-otoshi | Renversement par l'épaule |
| yama-arashi | Tempête sur la montagne |
| morote-gari | Ramassement des jambes avec les mains |
| kuchiki-taoshi | Renversement par saisie de la jambe |
| kibisu-gaeshi | Renversement par saisie de la cheville |
| Uchi-mata-sukashi | Esquive d'uchi mata |
| kouchi-gaeshi | Petit fauchage en contre |
| Ippon-seoi-nage | Projection par l'épaule |
| obitori-gaeshi | Projection par la ceinture |

Koshi waza

| | |
|----------------------|-----------------------------|
| uki-goshi | Hanche flottée |
| o-goshi | Grande bascule de hanche |
| koshi-guruma | Enroulement de la hanche |
| tsurikomi-goshi | Hanche péchée |
| harai-goshi | Hanche fauchée |
| tsuri-goshi | Hanche levée |
| hane-goshi | Hanche percutée |
| utsuri-goshi | Contre de hanche avant |
| ushiro-goshi | Contre de hanche arrière |
| Sode-tsurikomi-goshi | Hanche péchée par la manche |

Ashi waza

| | |
|------------------------|----------------------------|
| De-ashi-barai (-harai) | Balayage du pied avancé |
| hiza-guruma | Roue autour du genou |
| Sasae-tsurikomi-ashi | Blocage du pied en pèchant |
| osoto-gari | Grand fauchage extérieur |
| ouchi-gari | Grand fauchage intérieur |

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| kosoto-gari | Petit fauchage extérieur |
| kouchi-gari | Petit fauchage intérieur |
| Okuri-ashi-barai (-harai) | Balayage des deux pieds |
| uchi-mata | Fauchage interne |
| kosoto-gake | Petit accrochage extérieur |
| ashi-guruma | Roue autour de la jambe |
| Harai-tsurikomi-ashi | Balayage de pied en péchant |
| o-guruma | Grande roue |
| osoto-guruma | Grande roue extérieure |
| osoto-otoshi | Grand renversement extérieur |
| tsubame-gaeshi | Contre sur balayage |
| osoto-gaeshi | Contre prise sur balayage |
| ouchi-gaeshi | Contre prise intérieure |

Koshi waza

| | |
|--------------------|--------------------------|
| Hane-goshi-gaeshi | Hanche fauchée en contre |
| Harai-goshi-gaeshi | Hanche fauchée en contre |
| Uchi-mata-gaeshi | |

MA-SUTEMI-WAZA

| | |
|---------------|---------------------------------|
| tomoe-nage | Projection en cercle |
| sumi-gaeshi | Projection dans l'angle |
| ura-nage | Projection en renversement |
| hikomi-gaeshi | Renversement pour amener au sol |
| Tawara-gaeshi | Ramassement du sac de riz |

YOKO-SUTEMI-WAZA

| | |
|--------------------|-------------------------------------|
| yoko-otoshi | Sutemi latéral |
| tani-otoshi | Chute dans la vallée sutemi arrière |
| hane-makikomi | Hanche enroulée |
| soto-makikomi | Enroulement par l'extérieur |
| uki-waza | Sutemi latéral |
| yoko-wakare | Séparation latérale |
| yoko-guruma | Enroulement de côté |
| yoko-gake | Accrochage latéral |
| daki-wakare | Reservement arrière du corps |
| uchi-makikomi | Enroulement intérieur en sacrifice |
| osoto-makikomi | Enroulement extérieur en sacrifice |
| Uchi-mata-makikomi | Fauchage intérieur en sacrifice |
| harai-makikomi | Balayage ou fauchage en sacrifice |
| kouchi-makikomi | Petit fauchage en sacrifice |

Osaekomi-waza

| | |
|--------------------------|---|
| kesa-gatame | Contrôle par le travers |
| Kuzure-kesa-gatame | Variante de contrôle par le travers |
| Ushiro-kesa-gatame | Contrôle par le travers en arrière |
| kata-gatame | Contrôle des 4 points par le dessus |
| Kami-shiho-gatame | Variante du contrôle des 4 points par le dessus |
| Kuzure-kami-shiho-gatame | Le sommet Modifié à quatre coins se tient |
| Yoko-shiho-gatame | Contrôle des 4 points par le côté |
| Tate-shiho-gatame | Contrôle sternal des 4 points par le dessus |
| uki-gatame | Contrôle flottant |

Shime-waza

| | |
|------------------|--|
| Nami-juji-jime | Etranglement en croix |
| Gyaku-juji-jime | Etranglement en croix inversée |
| Kata-juji-jime | Etranglement en croix d'un côté |
| hadaka-jime | Etranglement à main nue |
| Okuri-eri-jime | Etranglement glissé par les revers |
| kataha-jime | Etranglement par contrôle d'un côté |
| Kata-te-jime | Etranglement avec une main |
| Ryo-te-jime | Etranglement a deux mains |
| Sode-guruma-jime | Etranglement par enroulement du revers |
| tsukkomi-jime | Etranglement en poussant |
| sankaku-jime | Etranglement avec les jambes en triangle |

Kansetsu-waza

| | |
|----------------------------|--|
| Ude-garami | Clé au coude bras fléchi |
| Ude-hishigi-juji-gatame | Clé au coude bras en croix |
| Ude-hishigi-ude-gatame | Clé au coude bras tendu |
| Ude-hishigi-hiza-gatame | Clé au coude bras avec le genou |
| Ude-hishigi-waki-gatame | Clé au coude avec l'aisselle |
| Ude-hishigi-hara-gatame | Clé au coude avec le ventre |
| Ude-hishigi-ashi-gatame | Clé au coude avec les jambes |
| Ude-hishigi-te-gatame | Clé au coude avec les mains |
| Ude-hishigi-sankaku-gatame | Clé au coude avec les jambes en triangle |

Kinshi waza

| | |
|--------------------------------|--|
| kani-basami (Yoko-sutemi-waza) | Pince de crabe projection avec ciseaux de jambes |
| kawazu-gake (Yoko-sutemi-waza) | Accrochage en tournant |
| Do-jimé | Ciseaux de corps |
| ashi-garami (kansetsu-waza) | Clé avec la jambe |