Compter en Japonais :

Un -> Ichi Phonétiquement à [i-tsh]

Deux-> Ni Phonétiquement à [ni]

Trois-> San Phonétiquement à [sanne]

Quatre-> Yon ou Shi Phonétiquement à [ionne] ou [shi]

Cinq-> Go Phonétiquement à [go]

Six-> Roku Phonétiquement à [loc]

Sept-> Shichi ou Nana Phonétiquement à [shi-tsh] ou [na-na]

Huit-> Hachi Phonétiquement à [ha-tsh]

Neuf-> Kyû ou Ku Phonétiquement à [kiou] ou [kou]

Dix-> Jiû Phonétiquement à [djou]

Lexique:

Age tsuki : Uppercut

Ashi: Pied - Jambe

Atama : Tête

Atémi : Coup Frappé

Ayumi ashi: Marche normale

Chudan: Moyen

Empi: Coude

Eri: Revers

Garami : Enrouler

Gari: Fauchage

Gatame : contrôler

Gedan: Bas

Geri: Coup de pied

Goshi: Hanche

Guruma : Enroulement

Gyaku Tsuki : Coup de point direct » Bras droit, Jambe gauche en avant »

Gyaku: Contraire à l'envers - Croix

Hajime: Commencer

Hara: ventre

Harai: Balayage

Hidari: Gauche

Hiai: Coude

Hiji ou Empi : Coude lors d'un atémi sinon UDE

Hiza: genou

Ippon: point

Irimi: Entrer dans l'attaque

Jigo tai : Position défensive

Jime : Etranglement

Jitsu : Art / Technique

odan : Haut ou Au niveau du visage

Joseki : Côté supérieur au salut

Ju Jitsu ai : Kimono de ju jitsu

Ju: souplesse

Kakato: Talon

Kake: Exécution / Projection

Kamiza : La place d'honneur au salut, visiteur du Dojo

Kani-Basmi : Ciseau ou pince de langouste Kata Guruma : roue autour des épaules

> Kata : Mouvement imposé Katamé : Contrôlé Keage : Fouette

Kiba Dachi : position du cavalier

Ko: Petit

Kohai : L'élève ou étudiant

Kote : Poigne Kubi : Cou

Kumi-Kata : La garde Kuzushi : Déséguilibre

Mae geri : Coup de pied de fac Mae ukemi : Roulade avant

> Mae : De face Maki : Enrouler

Makikomi : Amenée au sol

Mawashi geri : Coup de pied Fouetté sur le côté

Mawashi : Circulaire Migi : Droite

Mikazuki geri : Coup de pied circulaire avec plante de pied Morote gari : Ramassement des jambes par les deux mains de face

> Mune : Poitrine Nage : Chute

Nage-Waza: Projections

Naname Tsuki ou Mawashi Tsuki : Coup de poing circulaire

Naname : Circulaire Obi : Ceinture

Oi Tsuki : Coup point direct « Bras droit, jambe droit en avant »

Randori : Combat Libre

Rei : Salut

Ritsurei : Salut debout Sabaki : Déplacement

Sasae : Bioquer

Seisa Dachi : Position à genou Sensei : Professeur / Maître

> Seoi : Epaule Shiho : quatre côtés

Shimoseki : le côté inférieur au salut Shintai : Déplacement sur le tapis

> Shisei : Les positions Shito : Pointe des doigts

Shizen Hontai : Position debout naturelle Shizentai ou Shisei : position debout Shuto: Tranchant de la main

Sode : Manche Soto : Extérieur

Suri Ashi: Marcher en glissant le poids du corps sur les deux pieds

Sutemi: Sacrifice

Tai Sabaki : Déplacement du corps Tai sabaki : Mouvement du corps en tournant

> Tai : Corps Te : Main

Teisho: Paume de la main Teisho: Paume de main Tekubi: Poignet

Tsukakke: coup de poing direct soit « Oi Tsuki ou Gyaku Tsuki » voir lexique

Tsuki : Coup de poing Tsukuri : Déséquilibre

Uchi Oroshi: Coup du marteau à la tête

Ude: Bras

Uke :Celui qui subit, recevoir/subir Ukemi : Chute - Brise chute

Ura Mawashi geri : Coup de pied circulaire en revers avec le talon

Ura uchi ou Uraken: Coup de poing en revers

Ura : Revers Ushi : Intérieur

Ushiro geri : Coup de pied arrière « Cheval »

Ushiro Kemi : Chute arrière

Ushiro : Arrière Waki : Aisselle

Waza : Technique - Arts - Savoir Faire Yoko geri : coup de pied de côté Yoko ukemi : Chute latéral Yoko : De coté/latéral

Zarei: Salut à genoux

Les attaques debout

Tachi waza 📑

On distingue deux types d'attaques :

Bukinobu "Attaque avec armes (Bâton, Poignard, Sabre, Tonfa,...) ":

Toshunobu "Attaque à main nue" :

- Oi zuki "Coup de poing direct"
- Mawashi Tsuki Coup de poing en crochet"
 - Age Tsuki "Uppercut"
- Shuto " Attaque du sabre externe de la main"
- Uchi oroshi ou Tetsui Uchi "Attague du poing en marteau de face"

- Hiji "Coup de coude"
- Urakene "Frappe du revers du poing"
 - Mae geri "coup de pied frontal"
- Mawashi geri "Coup de pied circulaire fouetté"
 - Yoko geri "coup de pied de côté"
 - Hiza geri ou Intsui geri "coup de genou"
 - Mikazuki geri "Coup de pied en croisée"
- Ura mawashi geri "coup de pied arrière circulaire"
 - Ushiro geri "Coup pied arrière"

Nage Waza « Projection debout » 5 groupes

- o Ashi-Waza "Lancement de jambe"
- o soto Gari "Grand fauchage extérieur"
 - De ashi barai "Balayage du pied avancé"
 - o Hiza Guruma "Enroulement du Genou"
 - o Ko soto gake "Petit accrochage extérieur"
- o uchi gari "Grand fauchage intérieur"
 - o Ko uchi gari "Petit fauchage intérieur"
 - Okuri ashi barai "Balayage du pied lancé"
- o soto guruma "Grand enroulement extérieur"
- o soto otoshi "Grande projection extérieure"
 - Ko soto gari "Petit fauchage extérieur"
- Sasae tsuri komi ashi "balayage de la jambe tiré en avant"
- o Harai tsuri komi ashi "Balayage de la jambe tiré en soulevant"
 - Ashi guruma " Enroulement des jambes
 - Koshi-Waza: Lancement de hanche
 - Uki goshi "Hanche flottée"
 - Kubi nage "projection par le cou"
 - Tsuri goshi " Hanche soulevée"
 - Koshi guruma "Enroulement de la hanche"
 - Harai goshi "Fauchage de la hanche"
 - o Hane goshi "Hanche ailée"
 - O Ushiro goshi "Prise de hanche par derrière"
 - Tsuri komi goshi "Lancement de la hanche tiré en soulevant"
 - O Utsuri goshi "Déplacement de la hanche"
 - O Uchi Mata "Lancement intérieur de la cuisse"
 - o goshi " Grande prise de hanche"
 - o 🛮 Ko tsuri goshi "Petite prise de hanche soulevée"
 - o guruma " Grand Enroulement
 - Yama arashi "tempête sur la montagne"
 - Obi goshi "Prise de Hanche par la ceinture"
 - o Kata-Waza: Lancement d'épaule
 - o Kata seoi " projection par l'épaule d' 1 côté"
 - Seoi nage "Projection par les deux épaules "
 - o Kata guruma "Enroulement d'épaule"
 - Seoi otoschi "Chute du côté sur l'épaule"

- o Hidari kata seoi "Lancement d'épaule à gauche"
 - O Seoi age "Lancement d'épaule en soulevant"
 - Te-Waza: Lancement de bras
 - Tai toshi "Renversement du corps"
 - Uki otoshi " Chute flottée'
 - Kuki nage "Petite projection flottée"
 - Hizi otoshi " Projection en prenant le coude"
 - Sukui nage "Projection en cuillère
 - Mochiage otoshi " Enlevage avec les bras"
 - Sumi otoshi "Projection dans l'angle"
 - Obi otoshi " projection par-dessus la ceinture
 - o Kata ashi dori "Prise d'une jambe"
 - o Rio ashi dori "prise des deux jambes"
 - Sutemi-Waza: Sacrifices
 - o Tomoe nage "Projection en cercle"
 - Yoko tomoe " cercle latéral"
 - Maki tomoe "Enroulement circulaire"
 - o Makkomi "Enroulement en dedans"
 - Yoko gake "Prise de côté"
 - o Tani otoshi " chute de la vallée"
 - o Sumi gaeshi "renversement dans l'angle"
 - Uki Waza "Technique flottante"
 - Kani Basami " Ciseau ou les pinces"
 - Yoko otoshi " chute latérale"
 - o Hane Makkomi " Aile enroulée dedans"
 - Ura nage "projection en arrière"
 - Yoko guruma "Enroulement latéral"
 - yoko Wakare "Séparation Latérale "
 - Tawara gaeshi "Renversement du sac de riz"

Ne waza- Katame-Waza "Les Immobilisations - Osaekomi-Waza " :

- o Giaku Kesa gatame " immobilisation par le vêtement en sens inverse"
 - Hon gesa gatame "Contrôle fondamental par le travers"
 - Kami sangaku gatame "contrôle en triangle par le haut"
- Kami shiho gatame "immobilisation en déséquilibre par les 4 côtés au-dessus"
 - Kashira gatame " immobilisation par la tête'
 - Kata Gatame "immobilisation par l'épaule"
- Kata osae gatame "Immobilisation par blocage d'un côté en gardant contre soi"
 - o Kesa Gatame "immobilisation en écharpe par le vêtement"
 - Kuzure gesa gatame "Immobilisation par le vêtement en déséquilibre"
 - o Kuzure gesa gatame "Variante du contrôle par le travers"
 - Makura gesa gatame " contrôle en oreiller"
 - Mune gatame "Immobilisation sur la poitrine"
 - o Take sankaku aatame "immobilisation par le trianale dans le même sens"

- Tate shiho gatame "Immobilisation par les 4 côtés dans le même sens"

 - Ura gatame "immobilisation par le bras"

 - Yoko Shiho gatame "Immobilisation latérale par les 4 côtés"

Les Shime Waza « Etranalements et Stranaulations » :

Le but des strangulations est de faire perdre connaissance soit en comprimant les CAROTIDES ce qui empêche l'irrigation du cerveau c'est l'ETRANGLEMENT SANGUIN, soit en appuyant sur la TRACHEE-ARTERE ce qui empêche le renouvellement de l'oxygène du sang et provoque l'asphyxie c'est <u>l'ETRANGLEMENT RESPIRATOIRE.</u>

On distingue trois groupes de Shime Waza :
Groupe A des Katate-Jime : Etranglements avec une main. Groupe B des Morote-Jime : Etranglements avec deux mains. C des Ashi-Gatame-Jime: Etranglements avec des contrôles de jambes.

- Do jime "Etranglement du tronc"
- Ebi garami "Etranglement en enroulement de la tête"
 - o Ebi jime "Etranglement en langouste"
 - o Eri jime "étranglement par le revers"
- Giaku gaeshi jime "Etranglement en dislocation avec renversement"
 - Giaku juji jime "Etranglement croisé en dislocation"
 - o Giaku okurieri "Dislocation du revers"
 - o Gogoplata ou Kagato jimé "Etouffement avec le coup de pied"
 - Hadaka jime ou Mata Leon en JJB "Etranglement à mains nues"
 - o Hasami jime "Etranglement en ciseau"
 - Hidari ashi jime "Etranglement avec la jambe gauche"
 - Hiza jime "Etranglement avec le genou"
 - Kaeshi jime "Etranglement avec renversement"
 - Kagato jime "Etranglement avec le pied "
- o Kami shiho ashi jime "Etranglement des quatre coins au-dessus avec la jambe"
 - Kami shiho basami "Etranglement des quatre coins en ciseau"
 - Kami shiho jime "Etranglement des quatre coins au-dessus"
 - - o Kata jime "Etranglement en prenant l'épaule"
 - o Kata juji jime "Etranglement croisé"
 - o Kensui jime "Etranglement suspendu avec genou"
 - Nami juji jime "Etranglement croisé normal"
 - Narbi juji jime "Etranglement bras en croix côte à côte"
 - o Okuri eri jime "Etranglement par le revers en tirant"
 - Othen jime "Etranglement en tournant sur le côté"

 - o Sode guruma "Etranglement en enroulant la manche"

 - o Tsukkomi jime "Etranglement appuyé"

o Yoko juji jime "Etranglement croisé latéral'

Les clefs Kwansetsu-Waza « Clés Bras-Cheville-poignet, Coude, ... »: UDE KWANSETSU WAZA "Luxations des bras" :

- o Ude hishigi juji gatame "Clé de Bras en croix"
 - Ude garami "Enroulement du bras'
 - Ude gatame "Contrôle sur le bras"
- O Yoko hiza gatame "Blocage latéral sur le genou
- o Kami ude hishiginjuji gatame "Blocage du bras en croix par le haut"
 - Yoko ude hishigi "clé latérale du bras"
 - o Kami hiza gatame "Blocage au-dessus du genou"
 - o Ude Hishigi henkawaza "Variante de luxation de bras"
 - o Giaku juji "Luxation en croix"
 - Hiza gatame "Blocage par le genou"
 - Hara gatame "Blocage et contrôle contre le ventre'
 - Ashi gatame "Blocage par la jambe"
 - Ude garami Henkawaza "Variante de l'enroulement du bras"
 - o Te gatame "Contrôle par la main"
 - Ohten gatame "Blocage en tournant sur le côté"
 - o Kesa garami "Blocage du vêtement en immobilisation"
 - o Kuzure kami shiho garami "Blocage en immobilisation"
 - o Giaku kesa garami "Blocage en immobilisation"
 - Mune garami "Blocage sur la poitrine"
 - Mune giaku "Dislocation en appui sur la poitrine"
 - Giaku tekubi "Dislocation du poignet"
 - o Hizi makkomi "enroulement du coude"
 - o Kuzure hizi makkomi "Enroulement du coude avec déséquilibre"
 - o Kannuki gatame "Blocage en travers et verrouillage"
 - Ude hishigi hiza gatame " Clé de bras avec blocage du genou"
 - O Waki gatame "Clé et contrôle par l'aisselle"
 - Sanaaku aatame "Contrôle en trianale"
 - o Giaku ude garami ou Kimura "Clé de bras sur épaule"
- Sankaku-Garami/Ude Garami ou Omoplata "Contrôle et verrouillage de l'épaule "

ASHI KWANSETSU WAZA "Luxation des jambes" Leglocks:

- o Kata asi Hishigi "Luxation du pied d'un seul côté"
 - Rio ashi hishigi " Double luxation de pied '
 - o Ashi dori garami "Prise de pied enroulée"
 - Hiza hishiqi "Luxation du aenou"
- Tate shiho hiza hishigi "Luxation des genoux en immobilisation"
 - \circ $\,$ Ashi makkomi "Enroulement de la jambe en dedans"
 - o Kani garami "Prise en crabe ou ciseau"

- Ashi kannuki "Blocage transversal de la jambe"
 - o Hiza tori garami "Prise du genou enroulé"

KUBI KWANSETSU WAZA "Luxation du cou" Necklocks :

- Kubi hishigi "Luxation du cou"
- Osae hishigi "Luxation en immobilisation"
 - Tate hishigi "Luxation debout"
 - Giaku hishigi " Luxation par élongation"
 - o Tomoe hishigi "Luxation en cercle"
- \circ Kesa gatame kubi hishigi "Luxation du cou en immobilisation "

KOTE KWANSETSU "Luxation du poignet"

- Kote Gaeshi « Tortion du poignet bras fléchi vers l'intérieur »
- Kote Mawashi « Patte de canard inversé Clé au niveau du poignet vers l'extérieur»
 - Kote Hineri « Clé en Torsion Accélérateur »

Les points vitaux :

- o Tento "Dessus de la tête"
- Tendo "Fontanelle postérieure arrière de la tête"
 - Uto ou Choto "Entre les yeux"
 - o Mimi "Oreille"
- Dokko "Creux mastoïdien derrière le lobe de l'oreille"
 - Mikazuki "Muscle masséter Angle de la mâchoire"
 - Kasumi "Tempes"
 - Murasame "Carotide"
 - Sakotsu "Clavicule"
 - o **Kyototsu "Haut du sternum"**
 - Chudan "Base du sternum"
 - Kubi ou Keichu "Nugue"
 - Jinchu "Sous le nez point du philtrum"
 - o Ago "Pointe du Menton"
 - o Hichu "Pomme d'Adam"
 - Kachikake "Gorge"
 - Suigetsu "Creux de l'estomac"
 - Kyosen "Plexus solaire"
 - Chukitsu "saignée du bras"
 - Getsuei " Les côtes flottantes"
 - Myojo "HYPOGASTRE sous l'ombilic"
 - Shakumyaku "poignet"
 - Tsuriagne "parties génitales"
 - Kinteki "Testicules"
 - o Hiza "genoux"

- Kobore "Tibia"
- Kori "Dessous du pied"
- Soin "Racines des orteils"
- o Soda " 7éme vertèbre <u>cervicale</u>"
- o Tche-Lang "7éme vertèbre <u>dorsale</u>"
 - Kodenko "Vertèbres lombaires"
 - Hizo "Creux des reins"
- Fukuto "Pointe inférieure des jumeaux"
 - Shitsu "Creux du genou"
 - Sobi "base du mollet"
 - Akiresuken "Tendon d'Achille"
 - o Hiza Kansetsu "Sous la rotule"
 - Sune "Milieu du tibia"