

## *Lexique et vocabulaire au judo*

### Les mots clés à retenir :

- **Dojo** : lieu où se pratique le judo.
- **Hajime** : commencez.
- **Judo** : voie de la souplesse.
- **Judogi** : tenue de judo.
- **Judoka** : celui ou celle qui pratique le judo.
- **Kata** : suite de techniques prédéterminées.
- **Kumi Kata** : façon de saisir le judogi du partenaire.
- **Matte** : attendez.
- **Nage Waza** : techniques de projection.
- **Ne Waza** : techniques au sol.
- **Osae Komi Waza** : techniques d'immobilisation.
- **Randori** : exercice libre.
- **Rei** : salut.
- **Sensei** : professeur.
- **Shiai** : compétition.
- **Sore Made** : c'est terminé.
- **Tatami** : tapis de judo.
- **Tori** : celui qui attaque.
- **Uchi komi** : répétition d'une même technique sur un partenaire.
- **Uke** : celui qui subit l'attaque.
- **Ukemi** : l'art de chuter.
- **Zoori** : sandales pour circuler hors des tatami.

### Arbitrage :

- **Hajime** : Commencez
- **Matte** : Arrêtez
- **Rei** : Saluez
- **Ippon** : « 100 » au tableau d'affichage, synonyme de victoire
- **Waza-Ari** : « 10 » au tableau d'affichage, avantage fort
- **Yuko** : « 1 » au tableau d'affichage, avantage moyen
- **Waza-ari-awazate-ippou** : combinaison de 2 Waza-ari, synonyme de Ippon
- **Osae-komi** : début d'immobilisation
- **Toketa** : fin d'immobilisation
- **Sono-mama** : ne bougez plus
- **Yoshi** : reprise du combat Sore-made : fin (du combat, du cours)
- **Shido** : faute
- **Hansoku-make** : disqualification
- **Fuzen Gashi** : victoire par forfait
- **Kiken gashi** : victoire par abandon
- **Hikiwake** : match nul

## Les parties du corps :

- **Ashi** : la jambe
- **Eri** : le revers
- **Goshi** : la hanche
- **Hara** : le ventre
- **Hidari** : gauche
- **Hiza** : le genou
- **Judogi** : kimono, tenue du judoka
- **Kata** : l'épaule
- **Kubi** : le cou
- **Migi** : droite
- **Morote** : à deux mains
- **Ne** : au sol
- **Obi** : ceinture
- **Seoi** : dos
- **Sode** : manche
- **Tachi** : debout
- **Te** : la main, le bras
- **Ude** : bras
- **Waki** : aisselle

## Les positions :

- **Gesa** : en travers
- **Guruma** : roue autour
- **Juji** : croix
- **Kami** : au-dessus
- **Mae** : face
- **Shiho** : 4 coins
- **Soto** : extérieur
- **Uchi** : intérieur
- **Ura** : opposé
- **Ushiro** : derrière
- **Yoko** : côté

## Actions

- **Barai** : balayer
- **De** : avancer
- **Gaeshi** : contre-attaquer
- **Gake** : accrocher
- **Gari** : faucher
- **Gatame** : contrôler
- **Hane** : percuter
- **Kansetsu** : luxer
- **Maki** : enrouler
- **Nage** : projeter
- **Osae** : immobiliser