

Agari	En remontant
Age	Lever, monter, élever
Age Tsuki	Coup de poing court et remontant
Age Uchi	Uppercut
Age Uke	Blocage remontant
Age Zuki	Coup de poing remontant
Ago	Menton
Ago Oshi	Pousser uke au menton vers le haut (déstabilisation)
Ago Tsuki	Coup de poing en montant vers le menton
Aï	Amour - Harmonie - Unification
Ai Hanmi	position en miroir de l'adversaire
Ai Te Uke	à l'entraînement (non ennemi)
Ai uchi	En kumité, techniques simultanée et valables
Aïki Union de l'énergie	Union de l'énergie
Aïki Jitsu	Art de la maîtrise de l'énergie Art martial traditionnel japonais fondé par Morihei Uyeshiba - Voie de
Aïkido	Pratiquant d'Aïkido
Aïkidoka	Salut, salutation
Aisatsu	Blocage bas avec l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur
Aïwan Uke	Rouge
Aka	Rouge gagne"
Aka No Kachi	Automne
Aki	Une poignée de mains
Akushu	Etre doux
Amai	Générosité
Ansha	Au sol et l'adversaire debout
Antachi	Position assise en tailleur
Anza	Bleu
Ao	Tempête
Arashi	Reconnaissant
Arigatai	Merci
Arigato	Merci beaucoup
Arigato Gozaimashita	Marcher
Aruku	Pied, jambe - Déplacement, marcher
Ashi	Balayage, fauchage des pieds
Ashi Barai	Contre avec la jambe
Ashi Dome	Torsion du coude par enroulement de jambe autour du bras
Ashi Garami	Etranglement avec l'aide d'une jambe
Ashi Gatame Jime	Enroulement autour de la jambe
Ashi Guruma	Cheville
Ashi Kubi	Pas glissé
Ashi Sabaki	Plante du pied
Ashi Ura	Terme générique regroupant l'ensemble des techniques de jambe ou de pied
Ashi Waza	Orteils
Ashi Yubi	Tranchant interne du pied
Ashino Ura	Remercier, récompenser, donner
Ataeru	Tête, cerveau
Atama	Visée (Point vitaux)
Ate	Technique d'attaque des points vitaux
Ate Waza	Coup, frappe appliquée sur un point vital
Atemi	Technique de frappe
Atemi Waza	Avertissement sans pénalité
Atenai Yoni	Presser
Ateru	Arrière, derrière
Ato	En kumité "Encore un peu de temps << 30 secondes >>"
Atoshibaraku	Blocage mains jointes
Awase Uke	Vêtement
Aya	Avancer avec les pieds successivement en avant - Marche normale
Ayumi Ashi	

Barai	Fauchage, balayage - Déviation, Balayage arrière circulaire sur la jambe avancée
Barate	Fouet des doigts
Basami	Ciseau
Bassai Dai	Kata supérieur, veut dire << frapper un rocher >>
Bo	bâton long (environ 1,80 m), arme du Kobudo
Bo Hiki	Désarmer l'adversaire (bâton)
Bo Jutsu	Art guerrier de manier le bâton long
Bo Odori	Dance utilisant le bo
Bo Oshi	Blocage, défense contre une attaque au bâton
Bo Tori	Saisie du bâton de l'adversaire
Bo Uke (Bo Oshi)	Blocage, défense contre une attaque de bâton
Bobu	Guerre - Combat
Bodhidarma	Moine Indien du monastère Chinois de Shaolin qui créa le Kung-Fu
Boin	Empreinte du pouce - authentification de documents
Boken	Sabre de bois, utilisé pour l'entraînement
Bokuto	Sabre de bois, utilisé pour l'entraînement
Boshi	Pouce
Boshi Ken	Extrémité du pouce utilisée pour frapper
Bu	Guerrier - Guerre
Bu Jutsu	Techniques martiales, Art du guerrier
Budo	Budo Littéralement Bu = guerrier ou harmonie et Do = la Voie.
Budoka	Voie martiale, art de cultiver la paix. Voie de l'harmonie. Nom adopté au XXème siècle pour l'ensemble des arts martiaux japonais dans leur application pacifique
Bugei	Pratiquant d'un art martial Japonais
Bunkai	Art du combat pratiqué autrefois par les Samourais
Bushi	Etude détaillée de l'application des techniques employées dans un kata, avec partenaires
Bushi Damashi	Nom donné à toute personne de la classe des guerriers (Japonais)
Bushido	Esprit du guerrier indomptable
Butsukari	Voie du guerrier - Code d'honneur du guerrier japonais
Cha No Yu	Exercices d'entrée ou répétitions
Chadai	Cérémonie du thé
Chado	Frais de natte (payé discrètement lors de la visite d' un dojo à l'élève le plus ancien
Chakuseki	La voie du thé
Chakushi Ashi	S'asseoir
Chi Sang	Pied de remplacement (le pied qui se déplace remplace celui qui vient de partir)
Chi Mei	Terre
Chidori Ashi	Coup mortel
Chikai	Pas croisé
Chikama	Près
Chikama Geri	Distance de combat qui permet d'attaquer sans déplacement
Chikara	Coup de pied court
Chikara Ishi	Puissance, force
Cho Wa	Lever de poids (pierres)
Chokko	Harmonie, paix intérieure et extérieure
Choku	Droit devant, de face
Choku Tsuki	Direct
Choku Zuki	Coup de poing direct
Chokuritsu	Coup de poing direct
Chokuritsu Fudo Dachi	Vertical
Chokusen	Position de garde verticale
Chonmage	La ligne droite
Chosoku	Chignon
Chu	Contrôle de la respiration
	Moyen

Chudan	Niveau moyen (zone du cou à la ceinture)
Chudan Tsuki	Coup de poing au niveau moyen
Chudan Uke	Blocage au niveau moyen
Chudan Zuki	Coup de poing au niveau moyen
Chuden	Enseignement de niveau moyen
Chuho	Milieu
Chui	En arbitrage: pénalité moyenne (faute) - "Attention"
Chuo	Centre, milieu
Chusen	La ligne centrale
Chushin	Centre, coeur, noyau
Dachi	Posture, position
Dachi No Kata	Etude des posture de base
Dachi Waza	Techniques de posture
Dai	Grand, majeur - Prefix pour les nombres (dai-ichi signifie seulement premier, et non pas très grand) Originellement organisation fasciste gouvernementale responsable pour la militarisation des arts martiaux japonais au service de la conquête impériale. Dissoute pendant l'occupation américaine et remplacée par une organisation du même nom mais plus pacifique
Dai Nippon Butokukai	
Daitai	cuisse
Dan	niveau, grade supérieur (à partir de la ceinture noire)
De	Avancé
De Ashi Barai	Balayage du pied avancé
Den	cours, cursus d'un style
Denbu	postérieur (fesses) fondement, forme polie (!)
Deshi	étudiant
Do	Voie spirituelle (le caractère japonais pour "Do" est le même que le caractère chinois pour "Tao"), chemin de la connaissance -
Do Jime	Tronc, torse
Dogi	Ciseau au corps
Dojo	Uniforme utilisé pour l'entraînement
Dojo Arashi	Littéralement Do = la Voie et Jo = le lieu, le Dojo est le lieu de la Voie, où l'on pratique la Voie - Salle d'entraînement pour les arts martiaux
Dojo Kun	Provoquer le meilleur d'un dojo au combat
Dokudo	Les maximes d'un dojo
Dokushû	Traité sur l'étique du guerrier par Miyamoto Musashi
Dokuso Geiko	Etude personnelle
Domo Arigato Gosai	Pratiquer seul
Imashita	Domo Arigato Gosai
Je vous remercie beaucoup	Imashita
Dori	Je vous remercie beaucoup
Doryo	Saisie, prendre
Doshu	Magnanimité
Doshu Ni Rei	Fondateur
Dotai	Salut au Fondateur
Dozo	Corps, torse
Ebi	Je vous en prie
Ebi Garami Jime	Serpent
Ekku	Etranglement par enroulement du cou
Embusen	Rame de bois faisant partie de l'arsenal des armes du Kobudo
Emon	Représentation au sol du tracé d'un Kata
Empi	Vêtement
Empi Uchi	Coude
Encho sen	Frappe du coude
Eri	En kumité " prolongation "
Eri Dori	Col, encolure, nuque
Eri Seoi Nage	Techniques utilisant la saisie du col ou du cou
Fudo	Projection d'épaule à l'aide d'un revers
	Extérieurement - Rectitude mentale - Inébranlable

Fudo Dachi	Posture de combat : position équilibrée, pieds parallèles les talons relevés, prêt à bondir
Fudo Shin	C'est la relation de toutes les énergies, du corps et de l'esprit.
Fujubun	"Shin" signifie Esprit et "Fudo" signifie extérieurement, stabilité, équilibre et force et intérieurement la concentration des énergies
Fukubu	Plus de force"
Fukubu Geri	Abdomen
Fukushin	Coup de pied dans l'abdomen
Fukushin	Nom des deux arbitres latéraux
Fukyu	Concertation de juges
Fukyu Gata	Basique
Fukyu Taden	Katas basiques (ou fondamentaux)
Fum Komi	Exercices de base
Fumi	Attaque du pied en écrasement en général au genou, ou à la cheville
Fumi Kiri	Pas
Fumi Waza	Coup de pied coupant
Fundoshi	Techniques d'attaques en écrasement
Fushen Gashi	Pagne
Futo	Victoire par forfait
Fuyu	Soudainement
Gaeshi	Hiver
Gaiwan	Contre-attaque - Rendre - Renverser - Torsion
Gake	Dessous de l'avant-bras
Gakka	Accrochage
Gamae	Programme d'étude
Gankaku	Garde
Gankaku Dachi	Kata supérieur, veut dire " la grue sur un rocher "
Ganmen Tsuki	Posture sur une jambe (fléchie), posture de la grue
Garami	Coup de poing fouetté du bras avant
Gari	Enchevêtrement, enroulement
Gasshuku	Fauchage
Gatame	Camp d'entraînement, stage
Ge	Clef, contrôle
Gedan	En bas , inférieur
Gedan Barai	Niveau bas (zone de la ceinture aux pieds)
Gedan Geri	Blocage descendant (balayage) effectué avec l'avant-bras
Gedan Tsuki	Coup de pied bas avec le tranchant interne du pied
Gedan Ude Uke	Coup de poing au niveau bas
Gedan Zuki	Blocage bas de l'avant-bras
Gei	Coup de poing au niveau bas
Geiko	Science
Genshin	Pratique, entraînement
Geri	Pouvoir de pressentir une attaque, intuition, prémonition
Gesa	Coup de pied
Getsu	Revers
Getsu Kage	Mois
Gi	Ombre de la lune
Girei	Tenue d'entraînement - Techniques dans l'art pratiqué - Terre
Giri	Étiquette formelle
Gisami	Obligation - Obéissance - Coupe
devant	Le coup de poing (ou de pied) est porté par le bras ou (la jambe) qui se trouve
Go	devant
Go No Sen	Cinq (5) - Force
Godan	Parer et contrer (accepter l'attaque et contre-attaquer). prendre l'initiative quand l'attaque est déclenchée, Attaquer immédiatement après l'attaque de l'adversaire
	Ceinture Noire 5° dan - Cinquième

Gohon Kumite	Combat conventionnel avec cinq attaques en ligne - Assaut sur 5 pas
Gokiburi	Blatte, cafard
Gokiburi Bushi	Guerrier cafard (semble dur mais est mou à l'intérieur !)
Gokyo	Progression d'enseignement
Goshi	Hanche
Goshin	Défense - Self-défense
Gote	Main utilisée pour se défendre
Guruma	Roue ou enroulement
Gyaku	Inverse, contraire, opposé
Gyaku Hanmi	Faire face à son adversaire en garde opposée
Gyaku Juji Jime	Etranglement croisé facial
Gyaku Kesagiri	Coupe vers le haut en diagonal de gauche à droite
Gyaku Mawashi Geri	Coup de pied retourné à 360°
Gyaku Ni	Dans la direction opposée
	Renversement instantanément de la direction de glissement du corps
Gyaku Tai	Main inversée
Gyaku Te	Coup de poing opposé à la jambe qui est en avant
Gyaku Tsuki	Coup de poing opposé à la jambe qui est en avant
Gyaku Zuki	Technique paralysante
Gyakun	Huit (8)
Hachi	Huitième - Ceinture Rouge, 8e Dan
Hachiban	Posture d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches et pointes légèrement vers l'extérieur
	Coup de tête - Nu
Hachiji Dachi	Etranglement à mains nues (arrière par l'avant bras)
Hadaka	Pieds nus
Hadaka Jime	Allez-y!
Hadashi	Réplique
Hadjime	Oui
Hagaeschi	Dos de la main ouverte
Hai	Frappe du revers de la main, main ouverte, doigts serrés
Haishu	Blocage avec le revers de la main, main ouverte, doigts serrés
Haishu Uchi	Le dessus du pied
Haishu Uke	Tranchant de la main (côté pouce), tranchant opposé à Shuto
Haisoku	Frappe du tranchant de la main (côté du pouce), doigts serrés, pouce rentré
Haito	Dessus de l'avant-bras
	Commencer, début du combat, allez-y !
Haito Uchi	Jupe-pantalon de la tenue traditionnelle Japonais
Haiwan	8e, lumière
Hajime	Sauter, bondir
Hakama	Hanche percutée, sautée
Hakko	Hanche sautée en roulant
Hane	Riposte, contre-attaque
Hane Goshi	Kata supérieur, veut dire << demi lune >>
Hane Maki Komi	Posture de la demi-lune, les pieds sont tournés vers l'intérieur, position équilibrée plus longue que Sanchin Dachi
Hangeki	Hanshi Titre de maître
Hangetsu	Disqualification, -10 points (arbitrage)
	Opposé
	Jugement - Décision
	Victoire après jugement
	Les 8 directions (dans toutes les directions)
	Ventre, centre de gravité du corps qui conditionne sa stabilité, ses mouvements et déplacements - Centre d'énergie situé dans la région sub-ombilicale
Hara	Clé au coude avec le ventre
Hara	Attitude de celui qui est porteur d'un Hara fort - Caractérise le maître accompli qui a intériorisé les formes de son art
Haragei	

Harai	Balayage - fauchage
Harai Goshi	Balayage avec la hanche (hanche fauchée)
Harai Te	Technique de balayage de la main
Harai Tsuru Komi Ashi	Balayage du pied en pêchant
Harai Waza	Techniques de balayage
Haru	Printemps
Hasami	Ciseaux
Hasami Tsuki	Coup de poing en ciseau
Hasami Uke	Interception en ciseau
Hasami Zuki	Coup de poing en ciseau
Hasshaku Bo	Bâton de 8 pieds
Hata	Drapeau
Hazushi Uke	Distance d'interception
Hazusu	Distance
Hebi	Serpent
Heian	Les 5 katas de base : "L'esprit pacifique"
Heiho	Stratégie
Heiken	Dessous du poing
Heiko	Parallèle
Heiko Dachi	Posture d'attente, pieds parallèles écartés de la largeur des hanches
Heiko Tsuki	Coup de poing double, parallèles
Heiko Zuki	Coup de poing double, parallèles
Hein Ken	Articulation de l'index et du majeur légèrement sorties du poing fermé
Heisoku	Dessus du pied
Heisoku Dachi	Posture d'attente : pieds joints et parallèles
Heito	Coup avec la base du pouce
Heiwa	Temps de Paix (Hei=époque et Wa=paix)
Henka	Change, variation
Henka Waza	Variation d'une technique de base
Hidari	Gauche
Hidari Do	Côté gauche du corps
Hidari Jigo Tai	Position défensive à gauche
Hidari Maki	Tête à gauche
Hidari Mawari	Rotation directe (contraire aux aiguilles de la montre)
Hiden	Enseignement secret
Hiji	Coude
Hiji Ate	Frappe du coude
Hiji Uke	Blocage avec le coude
Hijutsu	Technique secrète
hiki	Traction, tirer - Recul - Entrer
Hikimi	Reculer le corps sans bouger les pied (recul sur place)
Hikite	Action de tirer un poing en arrière pour équilibrer l'action de l'autre poing
Hikiwake	Match nul
Hikomi Gaeshi	Renversement en tirant
Hineri	En tordant - Rotation
Hira Basami	Creux entre l'index et le pouce : "Bouche du tigre"
Hira Ken	Articulations saillantes du poing lorsque seuls les phalanges sont repliés
Hira Ken Tsuki	Coup de poing donné du bout des phalanges pliées, les doigts serrés contre la paume
Hira Ken Zuki	Coup de poing donné du bout des phalanges pliées, les doigts serrés contre la paume.
Hiraki Gamae	Garde inverse
Hiraki Sagari	Passer d'une garde à droite en garde à gauche (et inversement en reculant)
Hirate	Paume de la main
Hirate Uchi	Claque, baffe, gifle
Hishigi	Luxation

Hishiryō	Penser sans penser, au delà de la pensée
Hito	Tranchant de la main (côté pouce), tranchant opposé à Shuto
Hitosashi Ippon Ken	Articulation de l'index
Hitsui	Genou
Hitsui Geri	Coup de genou
Hiza	Genou
Hiza Gamae	Position sur un genou
Hiza Gashira	Rotule
Hiza Gashira Ate	Genou
Hiza Gatame	Clé au coude avec le genou
Hiza Geri	Coup de genou
Hiza Guruma	Enroulement autour du genou
Hiza Uke	Blocage du genou
Hiza Waza	Techniques de genou
Hombu	Dojo du grand maître
Hombu Dojo	Dojo central d'une organisation
Hon	Fondamental
Hon Gesa Gatame	Contrôle par le travers du corps (latéro-costal)
Hontai	Maîtrise du corps par l'esprit
	Rythme - Notion de préservation de l'environnement direct d'un combattant
Hyoshi	Art de dégainer le sabre et de frapper l'adversaire avant même que celui-ci eut le temps de se mettre en garde
Iai	La Voie, l'art de dégainer le sabre, de pourfendre en dégainant
Iai Do	Position à genoux
Iai Goshi Dachi	Sabre de métal, non coupant utilisé pour la pratique du laïto,
Iaïto	La respiration
Ibuki	Un (1)
Ichi	Premier
Ichiban	Une fois
Ichido	Technique assis
Idori	Réclamation
Igi	Non
Iie	Un coup mortel
Ikken Kissatsu	Technique d'amener au sol
Ikomi	Poignet
Ineri	Un, une - Un point, en compétition (=10 points) - En kumite : "Coup mortel"
Ippon	Position sur une jambe
Ippon Ashi Dachi	Articulation de l'index
Ippon Ken	Coup de poing dont une phalange est sortie
Ippon Ken Tsuki	Coup de poing dont une phalange est sortie
Ippon Ken Zuki	
Ippon Kumite	Combat conventionnel avec une seule attaque, assaut sur 1 pas
Ippon Nukite	Frappe de l'index (tendu)
Ippon Seoi Nage	Projection par une épaule
Iri	Entrer
Irimi	Action d'entrer dans l'attaque
Irimi Nage	Projection en entrant
Ittsui	Genou
Ittsui Geri	Coup de genou
Iwa	Rocher
Jaribako	Boîte remplie de sable, de cailloux, ou de fèves pour endurcir les doigts et les mains
Jigo Tai	Position défensive : genoux fléchis pieds placés à l'aplomb des épaules ouvertes à 45°
Jigoro kano	Fondateur du Judo
Jigotai Dachi	Position défensive : genoux fléchis pieds placés à l'aplomb des épaules ouverts à 45 degrés
Jikideshi	Etudiant suivant les cours directs (et non pas de ses assistants) du maître d'un ryū

Jime	Etranglement, strangulation
Jintai	Corps humain
Jintai Kyusho	Points vitaux du corps humain
Jinzo	Région des reins (comme cible) Kata supérieur qui a conservé le nom du temple où il avait été enseigné (jion-ji = ancien temple bouddhiste)
Jion	
Jissen	Bataille, combats réels
Jitsu	Technique (au sens large) - Vérité Kata supérieur, veut dire " 10 paires de mains " - Arme de police de l'époque féodale, sorte de dague en métal non tranchante ne comportant qu'une garde (parallèle à la lame), servant à bloquer les lames de sabre
Jitte	Art de la Souplesse - Méthode de combat à main nue qui repose sur le principe
Jiu Jutsu	Technique (au sens large) - Vérité
Jiutsu	Bâton court d'environ 1,20 m qui servait à l'origine de bâton de marche, arme du Kobudo - Haut, en haut
Jo	Bol du pied (plante)
Jo Sokutei	Niveau haut (zone tête et cou)
Jodan	Blocage haut en remontant
Jodan Age Uke	En kumite : sortie de l'aire de combat
Jogai	En kumite : avertissement pour l'un, ippon pour l'autre sur sortie
jogai chui	Haut et bas
Joge	Art du jô
Jojutsu	Règles du dôjô
Jorei	Place d'honneur du Dojo Traditionnellement au sud
Joseki	Partie supérieure du torse
Jotai	Bras
Jowan	Dix (10) - Souplesse
Ju	Assaut souple réel
Ju Ippon Kumite	Art de la souplesse...
Ju Jitsu	Combat libre, souple
Ju Kumite	Entraînement souple
Ju No Keiko	Combat libre, souple
Ju Randori	Dixième - Ceinture Blanche et large, 10e Dan
Juban	Art martial traditionnel japonais fondé et codifié par maître Jigoro Kano - Voie de la souplesse
Judo	En croix
Juji	Pas croisé de côté
Juji Ashi	Posture de base, avec croisement des jambes
Juji Dachi	Contrôle en croix
Juji Gatame	Technique de blocage, défense avec croisement des mains
Juji Uke	Académie privée
Juku	Approché
Jun	Coup rapproché
Jun Tsuki	Exercices d'assouplissement, d'échauffement
Junbi Undo	Coup de pied de la jambe avant - Coup de pied précédé d'une feinte
Jung Geri	Technique (au sens large) - Vérité
Jutsu	Combat souple
Jyu Kumite	Dessous du talon
Ka Sokutei	Vainqueur
Kachi	Secrets familiaux héréditaires
Kaden	Torsion, renverser,envoi - Contre-attaque
kaeshi	Technique de renversement
Kaeshi Waza	Miroir
Kagami	Ombre
Kage	Crochet
Kagi	Coup de poing circulaire sur le côté (courte distance)
Kagi Tsuki	Coup de poing circulaire sur le côté (courte distance)
Kagi	Verrouiller
Kagite	

Kaï	Ecole
Kaiden	Enseignements terminaux
Kaisen Tsuki	Coup de poing en éventail
Kaisen Zuki	Coup de poing en éventail
Kaisho	Main ouverte
Kaishu	Main ouverte
Kaishu Juji Uke	Blocage avec croisement des bras, mains ouvertes
Kaiten	Tourner
Kaiten Nage	Projection en tournant
Kakae Jime	Etranglement par écrasement
Kakari Geiko	Forme de travail en continu où le partenaire attaque sans arrêt
Kakato	Talon
Kakato Ate	Talon
Kakato Geri	Coup de pied avec le talon
Kake	Exécution - Crocheter
Kake Uke	Blocage avec dégagement
Kakete	Saisie
Kakete Uke	Saisie en parade
Kakkoïi	Cool
Kakushi	Arme cachée (incluant un poing caché)
Kakushi Waza	Techniques cachées
Kakusu	Cacher
Kakuto	Dessus du poignet : "Col de cygne"
Kakuto Uchi	Frappe du dessus du poignet
Kakuto Uke	Blocage du dessus du poignet
Kama	Faucille (arme de kobudo)
Kamae	Position de garde - En attente d'une action - Etre sur le qui-vive
Kame	Pot de terre rempli de sable de poids ajustable
Kami	Tête - Au-dessus - Divinités
Kami Shiho Gatame	Contrôle arrière sternal (par les 4 points) - Par-dessus
Kamikaze	"Vent divin"
	Mur d'honneur du Dojo où est placé en général l'effigie d'un maître ancien ou du fondateur du style ou de la discipline - Côté du Dojo réservé enseignants et invités de haut niveau
Kamiza	
Kamoku	Matière, discipline
Kan	Bâtiment, maison, palais, lieu de réunion
Kani	Langouste, crabe
Kani Basani	Projection par ciseaux de jambe sauté (pince de langouste)
Kanku	Regarder le ciel
	Kata supérieur, veut dire << kan >> regarder << ku >> le ciel (dai = grand)
Kanku Dai	
Kano Jigoro	Fondateur du Judo
Kansetsu	Articulation (coude, genou)
Kansetsu Geri	Coup de pied dans une articulation (genoux, cheville etc..)
Kansetsu Waza	Techniques de luxation
Kanzashi	Épingle à cheveux
	Ramener à soi une personne victime d'un choc au système nerveux
Kappo	Vide
Kara	Saisie
Karami	Mains vides (originellement "main de chine !"), technique de combat à mains nues
	Voie de la main vide
Karate	Tenue d'entraînement du karatéka
Karate Do	Pratiquant de Karaté
Karategi	Jambes
Karateka	Séquence composée de gestes formalisés et codifiés où le pratiquant se bat contre un ou plusieurs attaquants
Kashi	Contrôle par l'épaule et la tête
	Enroulement autour des épaules
Kata	Etranglement arrière (une main au revers, une à la nuque)
Kata Gatame	
Kata Guruma	
Kata Ha Jime	

Kata Hiza	Genou
Katahiza Dachi	Position un genou au sol
Kata Juji Jime	Etranglement facial croisé
Kata Kumi Waza	Application des katas avec partenaires
Kata Oshi	Pousser à l'épaule
Kata Shitei	En compétition : katas imposés
Kata Te	Une main
Kata Te Age	Lever la main pour frapper
Kata Te Dori	Prise d'une main
Kata Te Jime	Etranglement d'une seule main
Kata Tokui	En compétition : katas libres
Katai	Partie inférieure du corps
Kataki	Opposant
Katame	Contrôle
Katame Waza	Techniques de contrôle
Katana	Sabre Japonais que le Samouraï portait à la ceinture
Katsuri	Vitesse
Kawashi	Evasion
Kawasu Gake	Accrochage sur l'avant de la jambe
Kaze	Vent divin"
Keage	Forme remontante, fouettée
Keage Geri	Coup de pied fouetté
Keiko	Pratique, entraînement
Keikogi	Tenue d'entraînement
Keikoku	Faute grave - En kumité : avertissement pour faute avec waza-ari pour l'autre compétiteur
Keirei	Salut formel (en s'inclinant ...)
Keito	Articulation saillante du pouce
Keito Uke Ippon Nukite	Blocage de la main, pouce replié et index tendu
Kekomi	Forme pénétrante
Kempo	Loi du poing
Ken	Poing - Nom générique désignant le sabre(ou l'épée)
Ken Jutsu	Entraînement au maniement du sabre
Ken No Sen	Initier une attaque
Kendo	La voie du sabre - Escrime japonaise
Kendoka	Personne experte en Kendo
Kensei	Technique utilisant le kiai silencieux, état de tension interne
Kensen	La pointe du sabre (synonyme de Kissaki)
Kenshi	Pratiquant du shorinji kempo (escrimeur)
Kento	Articulations saillantes du poing (ou l'une d'elles)
Kentsui	Marteau du poing
Kentsui Uchi	Frappe du marteau du poing
Keri Pied	Pied
Keri Dachi No Kata	Etude des postures de bases avec techniques de pied
Keri Waza	Techniques de pied
Kesa Revers, travers	Revers, travers
kesa Giri	Coupe diagonale vers le bas de l' épaule à la hanche
Kesa Uchi	Coup diagonal vers le bas
Kesa Gatame	Contrôle par le travers
Keshu Gamae	Position d'attente
Ki O Tsuke	Attention
Kiai	Extériorisation, explosion de l'énergie interne (Ki) dans une union parfaite du corps et de l'esprit et exprimée ou supportée par un son venant du hara
Kiba Dachi	Posture du cavalier, reconnue dans certains styles de Karaté comme étant la plus stable
Kihon	Entraînement fondamental, dans le vide - Base
Kihon Kumite	Assaut fondamental
Kihon Waza	Techniques fondamentales
Kikan	Gorge
Kikan Uchi	Coup à la gorge

Koshin	Vers l'arrière
Kote	Poing - Poignet (et avant bras parfois)
Kote Gaeshi (Clé N°1)	Clé de poignet en flexion
Kote Hineri	Clé de poignet en tordant
Kote Kitae	Renforcement des avant-bras
Kote Mawashi	Clé de poignet en tournant
Ku	Vacuité, vide, air - Neuf (9) Technique ramenant à la vie une personne évanouie à cause d'une strangulation au cou
Kuatsu	Cou
Kubi	Clé de cou
Kubi Kantsetsu	Projection par le cou
Kubi Nage	Dispositif d'autodéfense créé par Takayuki Kubota, servant habituellement de porte-clefs
Kubotan	Bouche
Kuchi	Renversement arrière avec les mains : "Abattre l'arbre mort"
Kuchiki Daoshi	Ceinture Rouge, 9e Dan
Kudan	Enseignements oraux
Kuden	Houe de jardinier, arme du Kobudo
Kue	Paume de la main avec les doigts repliés : "patte d'ours"
Kumade	Saisie - Rencontre
Kum	Prise du judogi ou du Ju-Jitsugi
Kumi Kata	Etude des combats, assauts conventionnels
Kumite	Araignée
Kumo Araignée	Art de combat Chinois
Kung Fu	Faucille rattachée par une grande chaîne à un lest (une boule de plomb), arme du kobudo
Kusari Gama	Posture
Kutsu	Variante
Kuzure	Contrôle latéro-costal
Kuzure Gesa Gatame	Kuzure Kami Shiho
Kuzure Kami Shiho	Gatame
Gatame	Variante du Contrôle arrière sternal
Variante du Contrôle arrière sternal	Kuzure Makura Gesa
Kuzure Makura Gesa	Gatame
Gatame	Variante du contrôle en oreiller par le travers
Variante du contrôle en oreiller par le travers	Kuzure Tate Shiho
Kuzure Tate Shiho	Gatame
Gatame	Variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement
Variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement	Kuzure Yoko Shiho
Kuzure Yoko Shiho	Gatame
Gatame	Variante du contrôle des 4 points par le côté
Variante du contrôle des 4 points par le côté	Rupture physique de l'équilibre de l'opposant
Kuzushi	Luxation
Kwansetsu	Groupe, principe
Kyo	Sternum
Kyokotsu	Maître-instructeur
Kyoshi	Grades jusqu'à la ceinture noire - Neuf (9) - Recherche Neuvième
Kyu	Voie du tir à l'arc
Kyuban	Point vitaux
Kyudo	Techniques de points de pression (Points vitaux)
Kyusho	Notion d'espace temps, c'est souvent la distance entre le pratiquant et son objectif de frappe
Kyusho Waza	Pas à la bonne distance"
Ma	Devant, avant, en face
Maai Ga Toh	Coup de pied donné de la jambe qui est en avant
Mae	Coup avec la tête de face
Mae Ashi Geri	Pas croisé vers l'avant
Mae Atama	Coup de pied devant, direct en face de soi
Mae Chidori Ashi	Coup de pied fouetté et remontant, direct en face de soi
Mae Geri	
Mae Geri Keage	

Mae Geri Kekomi	Coup de pied poussant, pénétrant, direct en face de soi
Mae Hiza Geri	Coup de genou vers l'avant
Mae No Sen	Attaque juste au moment où votre adversaire pense à attaquer, en
Mae Te Tsuki	prévision -attention aux interprétations
Mae Te Zuki	Coup de poing direct vers l'avant, sans armer
Mae Tobi Geri	Coup de poing direct vers l'avant, sans armer
Mae Ukemi	Coup de pied de face en sautant
Mae Ukomi	Chute avant
Maite Tsuki	Chute avant
Maitta	Coup de poing rebondissant
Make	J'abandonne!"
Maki	Défaite
Makikomi	Rouler, enrouler
Makimono	Enroulement à l'intérieur
	Rouleau (diplôme)
	Poteau de frappe de bois planté dans le sol dans lequel le
Makiwara	pratiquant frappe enTsuki . Souvent le haut du poteau est
	recouvert de paille serrée. Ceci permet de durcir les Kentos et de
	développer le Kime
	Etat d'absolue sincérité et de franchise totale, que l'on atteint
Makoto	qu'avec un esprit pur, libre et disponible
Makura Gesa Gatame	Contrôle par le travers en oreiller
	Apprendre en copiant", méthode d'apprentissage des
Manabu	mouvements en imitant l'instructeur
	Pointe double en fer et possédant une garde en " S ", arme du
	Kobudo utilisée autrefois au bout d'un bâton long pour former une
Manji Sai	lance (Nunti) ou bien comme arme de lancer
Mannaka	Centre exact
Mata	Intérieur de la cuisse - Encore, de nouveau
Matsu	Pin (arbre)
Matsuba	Aiguilles de pin
Matte	Arrêt momentané du combat, "attendez!"
Mawari	Rotation
Mawaru	Tourner
Mawashi	Mouvement circulaire
Mawashi Empi Ate	Coup de coude circulaire
Mawashi Geri	Coup de pied circulaire
Mawashi Hiji Ate	Coup de coude circulaire
Mawashi Hiza Geri	Coup de genou circulaire
Mawashi Tsuki	Coup de poing circulaire
Mawashi Zuki	Coup de poing circulaire
Mawate Demi-tour	Demi-tour
Mayou	Etat de perplexité, nuit à la juste appréciation de la situation
Me Oeil	Oeil
	Kata supérieur " miroir clair ", dans lequel l'esprit est censé référer
Meikyo	la conscience de l'adversaire
Men	Tête, la face
Metsuke	Cible d'un coup - L'endroit où se fixe le regard
Mi	Corps
Michi	Chemin à suivre
Mienai	Je n'ai rien vu", dit par un juge
Migi	Droit(e)
Migi Jigo Tai	Position défensive à droite
Migi Mawari	Sens des aiguilles d'une montre
Migi Shizen Tai	A droite
Mikazuki	Croissant
Mikazuki Geri	Coup de pied en croissant de lune
Mikazuki Uke	Blocage avec le bol du pied
Mimi	Oreille
Minarai	Débutant
Mine	Dos de la lame

Misekake	Feinte
Miyagi	Cadeau
Mizu	Eau
Mo Ichi-do	Encore une fois
Mochi	Prendre avec les deux mains
Modotte	Retour à la position originale (commandement)
Mokuso	Méditation, relaxation en position Seiza
Momo	Cuisse
Mondo	Discussion
Morote	A deux mains - Renforcement de l'action d'une technique de bras par le second, poing fermé
Morote Dori	Tenir un opposant à deux mains
Morote Gari	Fauchage deux jambes à deux mains
Morote Jime	Etranglement à deux mains
Morote Seoi Nage	Projection d'épaule à deux mains
Morote Teisho	Blocage avec les deux mains
Morote Tsuki	Coup de poing double
Morote Uke	Technique de blocage avec les deux bras
Morote Zuki	Coup de poing double
Moto Dachi	Posture naturelle, un pied devant, pratiquement debout
Moto No Ichi	En kumité : retour à la position initiale
Mu	Négation totale, vide
Mudansha	Nom donné aux élèves avant la ceinture noire
Mumobi	Avertissement pour geste dangereux
Mune	Poitrine
Mune Gatame	Clé au coude avec le buste
Mune Oshi	Pousser à la poitrine
Mushin	Esprit vide, état où l'on peut agir purement par intuition
Mushotoku	Sans but ni esprit de profit
Musubi Dachi	Posture d'attente : talons joints, pointes des pieds écartés
Muzenin	Attitude cosmique
Nagashi	Balayé, circulaire
Nagashi Uke	Blocage balayé entraînant vers soi l'action de l'adversaire
Nage	Projeter
Nage Waza	Techniques de projection
Naginata	Hallebarde, fauchard, dont le manche mesure de 2 à 3 m
Naihanchi Dachi	Posture du "cavalier", reconnue dans certains styles de karaté comme étant la plus stable (similaire à kidadachi, plus haute, pieds rentrés légèrement)
Naiwan	Dessus de l'avant bras
Naka Yubi	Majeur
Nakadaka Ippon Ken	Articulation du majeur sortie du poing fermé
Nami	Vague (de l'océan)
Nami Ashi	Pas glissé, pied en contact avec le sol
Nami Gaeshi	Coup de pied de l'extérieur vers l'intérieur, devant soi - Esquive et retour en un seul temps
Nami Juji Jime	Etranglement facial croisé (main en pronation)
Nana	Sept (7)
Nanaban	Septième
Naname	Circulaire - En biais, en oblique
Naname	Coup de poing circulaire
Naore	Revenir
Natsu	Été (saison)
Ne	Couché - Sol, racine, base
Ne Waza	Technique au sol
Neji	Vis
Neko	Chat
Neko Ashi Dachi	Posture du chat : poids du corps sur la jambe arrière fléchie, la jambe avant ne reposant que sur les orteils, talon levé
Ni	Deux (2)
Niban	Deuxième - A deux niveaux - Ceinture noire 2ème Dan

Nichi	Soleil
Nidan Geri	Coup de pied sur deux niveaux
Nihon	Deux (2)
Nihon Ken	Deux articulations du poing
Nihon Nukite	Pique de deux doigts (index et majeur)
Nihonzuki	Pique de deux doigts (index et majeur)
Niju Shiho	Kata supérieur " kata des 24 pas "
Nin Jutsu	Ensemble des techniques de résistance et de guérilla
Niningake	Pratique à un contre deux
Ninja	Résistant, guerrier des montagnes
Ninyo	Humanité
Nodo	Gorge
Nuki	Pousser - Tirer
Nuki Kake	Blocage du sabre
Nuki Waza	Esquive de l'attaque adverse dans même temps d'une riposte
Nukite	Pique des doigts
Nunchaku	Arme des îles Ryu Ku (Okinawa) dérivée d'un fléau
Nunte	Sorte de sai : trident avec une des branches inversées
Nunti	Lance en bois formée d'un bâton long et d'un Manji-Sai
O	Grand - Meilleur - Premier - Unique - Loi
O Goshi	Grande bascule de hanche
O Guruma	Grand enroulement
O Mawashi Barai	Grand balayage circulaire sur la jambe avancé
O Sensei	Grand Maître, fondateur d'une école
O Soto Gari	Grand fauchage extérieur
O Soto Otoshi	Grand renversement extérieur
O Uchi Gari	Grand fauchage intérieur
O Yubi	Pouce
Obi	Ceinture
Obi Musubi	Noeud de ceinture
Obi Tori	Prise de la ceinture
	Surprise, comportement jetant le trouble dans l'esprit de l'adversaire
Odoroku	Bonjour
Ohayo	Bonjour
Ohayo Gosai Masu	Coup de poing donné en avançant, de la main correspondant à la jambe qui est en avant
Oi Tsuki	Inébranlable
Oichi	
Okinawa	Ile, au sud du Japon, qui est le berceau du Karaté et du Kobudo
Oku	Secret
Okuden	Enseignement en secret
Okumi	Ensemble
Okuri	Jeter, balancer
Okuri Ashi	Déplacement pieds (ramener pied arrière sans dépasser l'autre)
Okuri Ashi Barai	Balayage des deux jambes
Okuri Eri Jime	Etranglement arrière par les 2 revers
	Face, surface - Version des techniques révélées au public ou aux pratiquants débutants
Omote	Je vous en prie
Onegai Shimasu	Etiquette
Orei Etiquette	En marteau, vers le bas
Oroshi	Immobilisation, contrôle, maintien, prise,
Osae	Immobiliser contre soi, immobilisation
Osae Komi	Technique d'immobilisation
Osae Komi Waza	Blocage appuyé
Osae Uke	Techniques de saisies et de pression
Osae Waza	Pousser
Oshi	Crainte de l'adversaire (Mayou, Odoroku, Osoreru, Utagau)
Osoreru	Salut martial, marque de respect, merci, d'accord, entendu.
Oss!	Ensemble
Otagai	

Otagai Ni Rei	Salutation mutuelle (entre élèves)
Otoshi	Mouvement de haut en bas - Faire tomber, tomber - Barrage
Otoshi Empi Uchi	Frappe du coude vers le bas
Otoshi Hiji Ate	Frappe du coude vers le bas
Otoshi Uke	Blocage vertical de haut en bas, poing fermé (Tetsui)
Oyasumi	Bonne nuit
Oyayubi	Pique du pouce
Oyayubi Ippon Ken	Jointure du pouce
Oyo	Application de technique apprise à travers l' étude des kata et bunkai
Ozu	Pousser
Randori	Combats libres lors des entraînements
Randori No Kata	Ensemble codifié de techniques enchaînées, généralement au nombre de sept, entre deux partenaires, l'un jouant du début à la fin l'attaquant, l'autre le défenseur
Rei	Le salut, le respect
Reigi	Etiquette, principe du respect du protocole
Ren	Plusieurs
Ren Han Ko	Enchaînement
Ren Tsuki	Attaque continue
Ren Uke	Enchaînement de blocage
Renmei	Fédération, association
Renoji Dachi	Posture de base : les pieds formant un L personne dont la maturité est totale", expert-instructeur - Instructeur de 6° Dan
Renshi	Pratique - Entraînement
Renshu	Techniques enchaînées
Rensoku Waza	Techniques combinées
Renzoku Waza	Revers de poing
Riken	Salut debout, "saluez dans la position où vous vous trouvez"
Ritsu Rei	Méditation debout
Ritsu Zen	Six (6)
Rokku	Sixième
Rokkuban	Ceinture Blanche et rouge 6ème Dan
Rokudan	Bâton de six pieds (183 cm)
Rokushaku Bo	Samouraï sans emploi, par disgrâce ou mort de son maître
Ronin	Les deux
Ryo	Saisie des deux revers
Ryo Eri Dori	dans deux directions
Ryo Ho	Saisie des deux coudes
Ryo Igi Dori	Saisie des deux épaules
Ryo Kata Dori	Poussée des deux épaules
Ryo Kata Oshi	Saisie des deux manches
Ryo Sode Dori	Deux mains
Ryo Te	Pique aux deux yeux
Ryogan Tsuki	Saisie des deux poignets
Ryote Dori	Style, école, méthode - Dragon
Ryu	Côté gauche
Sa	Déplacement, mouvement du corps, esquiver
Sabaki	Pendre
Sagaru	Sac de frappe (pendants)
Sage Makiwara	Posture sur une jambe (fléchie), posture de la grue
Sagi Ashi Dachi	La main qui cherche
Sagurite	Position de la main qui cherche
Sagurite No Kamae	Parade de la main qui cherche
Sagurite Uke	Tâtonner, sonder
Saguru	pas tranchante, arme du Kobudo - Trident en acier, arme blanche du kobudo
Sai	Combat conventionnel sur trois pas
Sambon Kumite	Elite des guerriers japonais, attachés à un seigneur de la cour impériale etayant le droit de porter deux sabres
Samourai	

Sampai	Ancien pratiquant
San	Trois (3) - Suffixe indiquant aussi bien m. mme, melle
Sanban	Troisième
Sanbon Ju Kumite	Combat souple formé de trois attaques
Sanchin	Kata respiratoire et musculaire Posture du sablier : les pieds sont tournés vers l'intérieur, les genoux et les cuisses en protection des parties, position plus courte que Hangetsu Dachi
Sanchin Dachi	Ceinture Noire 3ème Dan
Sandan	Triangle
Sankaku	Etranglement,(cou et un bras), par les 2 jambes
Sankaku Jime	Ancien ou pratiquant ayant plus d'ancienneté que soi.
Sanpai	Responsable du Dojo et du respect du code d'éthique
Sansetsukon	Arme d'origine chinoise, composée de 3 bâtons reliés par de courtes chaînes,arme du Kobudo
Sasae	Bloquer, maintenir
Sasae Hiji Ate	Coup écrasant du coude d'appui
Sasae Tsuru Komi Ashi	Blocage du pied en soulevant et en tirant, en pêchant
Sashi Kae Ashi	Pas croisé en avant
Sashi Komi Ashi	Pas glissé en avant
Sashite	Élévation de la main, pour frapper, saisir ou bloquer
Sayōnara	Au revoir !"
Sayu Uke	Parade simultanée avec les deux membres
Schodo	Voie,art de la calligraphie
Sei Retsu	Alignez-vous"
Seiken	Poing fondamental ou poing parfait (on utilise deux Kento)
Seiki Jitsu	Techniques d'autodéfense du Seikido
Seiki Taiso	Gymnastique énergétique du Seikido
Seikido	Voie de l'énergie circulaire
Seikido Kaiso	Ouvrir la voie de l'énergie circulaire
Seimyo	Esprit, énergie du coeur
Seiryu	La source, le fondement
Seiryuto	Tranchant de la main au niveau du poignet - Machette utilisée avec le Timbe, arme du Kobudo
Seishin	Esprit
Seisuy	Coeur Universel
Seito	Éleve, étudiant
Seiza	Position de méditation (agenouillé, assis sur les talons)
Sekichu	Épine
Sekito Ate	La plante du pied
Seme	Attaque
Semete	Le partenaire qui porte l'attaque dans un kata Ancien, supérieur en ancienneté parmi les élèves d'un Dojo.un étudiant senior
Sempai	Initiative
Sen	Anticiper, agir sur la perception de l'intention de l'adversaire
Sen No Sen	Le dos
Senaka	Maître, professeur, instructeur
Sensei	Salut au maître, au Professeur
Sensei Ni Rei	Guerrière
Senshi	Epaule
Seoi	Clé d'épaule
Seoi Kantsetsu	Alignement, se mettre en ligne
Seretsu	Unité de mesure légèrement inférieure au pied
Shaku	Roue
Sharin	Quatre (4)
Shi	Coup de bec
Shi	Compétition, un match, une lutte
Shiai	Compétition, combat arbitré
Shiai Geiko	Aire de combat, lieu de compétition
Shiai Jo	Succession de frappes dans le vide (Kendo)
Shiburi	

Shichi	Sept (7)
Shichidan	Ceinture blanche et rouge 7ème Dan
Shido	Faute légère
Shidojin	Instructeur qui n'est pas encore sensei, assistant-instructeur
Shidori Ashi	Pas glissé à 45 degrés
Shihan	Maître (dans le Seikido, entre 5e et 7e dan) Titre formel pouvant se traduire par maître-instructeur, celui qui forme les instructeurs
Shihan Ni Rei	Salut au maître
Shiho	Pratique aux quatre coins cardinaux
Shikakeru	Commencer, provoquer
Shiki	Phénomènes de la nature, les quatre saisons - Détermination
Shikkaku	En kumité : disqualification
Shikko	Marche à genou
Shiko Dachi	Posture du Sumo : jambes fléchies, le poids du corps au centre et les pieds ouverts
Shime	Etranglement, Strangulation
Shime Waza	Techniques d'étranglements
Shimoza	Côté du Dojo réservé aux élèves
Shimozeki	Mur inférieur du Dojo, traditionnellement au nord
Shin	Esprit, ciel
Shin	Déplacement
Shinai	Sabre d'entraînement en bambou fendu (Kendo)
Shinkokyu	Exercice de respiration
Shinto	Religion traditionnelle du Japon
Shio	Quatre directions
Shio Nage	Projection dans les quatre coins
Shiro	Blanc
Shisei	Attitude, posture correcte
Shita	En bas, en dessous
Shitachi	Défenseur (tori) dans un kumité préarrangé
Shito	Pointe des doigts
Shiwari	Epreuve de casse
Shizen	Naturel
Shizen Tai	Position naturelle : le corps est détendu mais alerte
Sho	Premier - Petit
Shodan	Débutant ceinture noire 1er Dan
Shodo	Voie, art de la calligraphie
Shomen	Front ou dessus de la tête - Devant du Dojo (Kamiza)
Shomen Ni Rei	Les élèves saluent le maître (photo)
Shomen Uchi	Attaque de face de haut en bas (en coupant)
Shotei	Base de la paume de la main
Shotokan	Style de karaté
Shu	Les mains
Shugo	En kumité : appel du juge, rassemblement
Shumatsu Undo	Exercice de retour au calme
Shuto	Sabre de la main (tranchant opposé au pouce)
Shuto Uchi	Frappe du tranchant de la main, doigts serrés
Shuto Uke	Blocage avec le tranchant de la main, doigts serrés
Shuwan	Intérieur de l'avant-bras
Sochin Dachi	Posture inébranlable : position proche de Zen Kutsu Dachi mais la jambe arrière est fléchie
Sode	Manche
Sode Guruma Jime	Etranglement arrière par enroulement du revers
Sode Tori	Prise de manche - Tenue du revers
Soete	Main ouverte venant renforcer l'action de l'autre bras
Sogo Gachi	Victoire par combinaison
Soke	Maître fondateur
Sokei	Aine
Sokubo Uke	Blocage avec l'intérieur de la jambe
Sokudo	Vitesse

Sokumen	De biais
Sokusen Geri	Coup de pied donné avec la pointe du pied
Sokutei	Plante du pied
	Coup de pied circulaire en parade utilisant la plante du pied (type Mikazuki Geri)
Sokutei Mawashi Uke	Blocage vers le bas avec la plante du pied
Sokutei Osae Uke	Blocage avec la plante du pied
Sokutei Uke	Tranchant externe du pied (sabre externe du pied)
Sokuto	Ne bougez plus! (en Ne Waza)
Sono Mama	Fin de l'exercice en cours, fin du combat
Sore Made	Arme des îles Ryu Ku (Okinawa) dérivée d'un fléau
Sosetsukon	Ensemble, total
Sotai	Etude technique: d'apprendre ou de perfectionner une technique
Sotai Renshyu	Extérieur
Soto	Enroulement extérieur
Soto Maki Komi	Blocage effectué avec l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur
Soto Ude Uke	Blocage effectué avec l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur
Soto Uke	Plexus solaire
Suigetsu	Vide cérébral, moment d'inattention
Suki	En cuillère
Sukui	Projection en "cuillère"
Sukui Nage	Blocage ramassant (en cuillère)
Sukui Te	Blocage ramassant (en cuillère)
Sukui Uke	Coin, angle
Sumi	Renversement dans l'angle
Sumi Gaeshi	Chute dans l'angle
Sumi Otoshi	Lutte traditionnelle Japonaise
Sumo	Contrôle
Sun	Tibia, devant de la jambe
Sune	Coup au visage
Suri	marcher avec le koshi, le pied glissant légèrement
Suri Ashi	Technique de contrôle de la technique du partenaire
Suriage Waza	
Suruchin	Longue corde avec un lest à chaque extrémité, arme du Kobudo
Sutemi	Action faite "en Sacrifice" (n'a pas le sens "d'attaque suicide")
Sutemi Waza	Technique de mouvement en sacrifice
Suwari	Assis, à genoux, au sol
Suwari Waza	Techniques en position assise ou à genoux
Suzuki	Lisière front-cheveux
Tachi	Debout, position - Victoire
Tachi Waza	Technique debout
Tagai	Mutuel, réciproque
Tagatane	Tranchant de la main
Tai	Corps
	Gymnastique Chinoise, ralenti des séquences imaginaires de combat
Tai Chi Chuan	Puissance extérieure
Tai Chikara	Même garde
Tai Gamae	Exercices à mains nues
Tai Jutsu	Technique du corps
Tai Jitsu	Pratiquant du Tai Jitsu
Tai Jitsuka	Renversement du corps (barrage)
Tai Otoshi	Esquive, technique de déplacement du corps en utilisant la force de l'adversaire au passage
Tai Sabaki	Position debout
Taichi	Techniques debout
Taichi Ai	Grande réunion
Taikai	Combattants face à face - Tambour
Taiko	Coup avec le coussinet de la main
Taisho	Educatifs - Echauffement
Taiso	Bambou
Take	

Taki	Cascade, chute d'eau
Tamashi	Lumière de l'âme, profondeur du coeur
Tambo	Bâton court
Tameshiwari	Epreuve de casse
Tan	En Travail seul
Tan Ren	Dépasser ses limites, se surpasser
Tanden	Océan des énergies : abdomen, ventre, centre vital, d'énergie au-dessous, à trois doigts du nombril.
Tandoku Renshyu	Entraînement seul, obtenir la coordination des MVT
Tani	Vallée
Tani Otoshi	Chute dans la vallée", renversement arrière (barrage)
Tanto	Couteau, poignard, sabre très court
Tanto Dori	Technique de contre-attaque au couteau
Tatami	Tapis d'entraînement en paille compressée - Nattes sur lesquelles les japonais dorment - Unité de mesure de surface des maisons japonaises
Tate	Vertical, perpendiculaire
Tate Empi Uchi	Frappe remontante du coude
Tate Ken	Comme Seiken mais la main perpendiculaire au sol
Tate Shiho Gatame	Contrôle à cheval par les 4 points
Tate Shuto Uke	Bras tendu, main ouverte perpendiculaire
Tate Tsuki	Coup de poing à mi-distance avec la main perpendiculaire au sol (poing vertical)
Tate Zuki	Coup de poing à mi-distance avec la main perpendiculaire au sol
Tateru	Lever
Tawara Gaeshi	Techniques de contre utilisée face à Morote Gari
Te	Main
Te Gaeshi	Renversement avec la main
Te Guruma	Enroulement par les mains
Te Kubi	Poignet
Te Kubi Osae	Clé par hyperflexion du poignet
Te Otoshi	Chute par la main en barrant
Tegatana Ate	Tranchant de la main
Teiji Dachi	Posture où les pieds forment un T
Teisho	Paume de la main
Teisho Tsuki	Attaque directe de la paume de la main
Teisho Uchi	Frappe de la base de la paume de la main
Teisho Uke	Blocage de la base de la paume de la main
Teisoku	Plante du pied, voûte plantaire
Tekatana	Tranchant de la main
Tekki	Katas avancés " monter un cheval fougueux "
Tekubi Kaeshi	Blocage avec le dessus de la main tourné vers le bas
Tembin	Faire levier
Ten	Ciel
Tenkan	Rotation pour détourner la force, pivot, direction contraire
Tenshi Nage	Projection ciel terre
Tenshin	Technique d'esquive, esprit du ciel
Tensho	Kata respiratoire d'origine chinoise "appartenant" aujourd'hui au style Goju-Ryu
Tesaki	Bouts des doigts
Tetsui	Marteau du poing (partie inférieure lorsque celui-ci est vertical et fermé)
Tetsui Uchi	Frappe du marteau du poing
Timbe	Bouclier fait à l'origine d'une carapace de tortue, arme de Kobudo
Tô	Chine
To De	Ancêtre du Karaté, originaire d'Okinawa
Tobi	Sauter
Tobi Geri	Coup de pied donné en sautant
Toketa	Sortie d'immobilisation

Tokui	Mouvement favori
Tokui Waza	Technique favorite - Kata favori
Tomoe	circulaire
Tomoe Nage	Projection en cercle
Tomoe Tsuki	Parade circulaire et frappe Outil agricole (morceau de bois muni d'une poignée) que les habitants d'Okinawa ont transformé en arme et dont une version moderne est aujourd'hui utilisée par un grand nombre de corps policier occidentaux
Tonfa	Partenaire attaquant, "celui qui domine, celui qui fait" Dans certains style de
Tori	Karaté (Wado Ryu, Uechi Ryu ?), "celui qui domine" devient "celui qui attaque"
Karaté (Wado Ryu, Uechi Ryu)	En kumité, techniques non comptées
Torimasen	Main de chine , ancien nom pour karaté
Tote	Hirondelle
Tsubame	Succession, l'un après l'autre
Tsugi	Pied qui suit , le pied arrière ne passe pas devant le pied avant
Tsugi Ashi	Marteau
Tsui	Verrouiller verticalement
Tsuitate Shuho	Coup de poing direct
Tsukake	Techniques de blocage ou l'on saisie l'arme, le bras ou la jambe de l'adversaire
Tsukami Waza	Saisie
Tsukamite	Coup de poing
Tsuki	Coup de poing en remontant (de bas en haut)
Tsuki Age	Transpercer avec la main
Tsuki Dashi	Coup de poing à l'estomac
Tsuki Kake	Coup de pointe à l'estomac
Tsuki Komi	Techniques de poing
Tsuki Waza	Pousser
Tsukomi	Préparation
Tsukuri	Orteils
Tsuma	Le bout des orteils
Tsumasaki	Coup de pied donné avec les orteils
Tsumasaki Geri	Soulever, pêcher
Tsuri	Projection de hanche en tirant et en soulevant, pêchée
Tsuri Komi Goshi	Posture sur une jambe (fléchie), posture de la grue
Tsuru Ashi Dachì	En kumité, recommencez à combattre
Tsuzukete Hajime	Etude des prises ou mouvements
Tuite	Outil agricole (morceau de bois muni d'une poignée) que les habitants d'Okinawa ont transformé en arme et dont une version moderne est aujourd'hui utilisée par un grand nombre de corps policier occidentaux
Tunkuwa	Lune
Tzuki	Intérieur - Frapper
Uchi	Elève direct d'un maître, disciple. Un élève vivant au Dojo et se vouant à l'entraînement et à l'entretien du Dojo (et qui traditionnellement se place au service du Sensei du Dojo)
Uchi Deishi	Mouvement du coude vers l'intérieur du corps
Uchi Empi	Attaques répétées, éducation du style, de l'automatisme et de la vitesse
Uchi Komi	Ko-Uchi ou O-Uchi-Gari en forme Maki-Komi
Uchi Maki Komi	Fauchage par l'intérieur de la cuisse
Uchi Mata	Coup de poing en marteau du haut vers le bas
Uchi Oroshi	Tranchant interne du pied
Uchi Sokuto	Blocage effectué avec l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur
Uchi Ude Uke	Distance de frappe avec un seul pas
Uchima	Avant-bras
Ude	Clé du coude avec le bras - Luxation en hyperextension
Ude Garami	Clé du coude avec le bras - Luxation en hyperextension
Ude Gatame	

Ude Ishigi Ashi Garami	Clé de coude avec contrôle jambe fléchie
Ude Ishigi Hara Gatame	Clé de coude avec contrôle du ventre
Ude Ishigi Hiza Gatame	Clé de coude contrôle genou (luxation du bras par le genou)
Ude Ishigi Juji Gatame	Clé de coude avec contrôle en croix (luxation en croix)
Ude Ishigi Momo Gatame	Clé de coude avec contrôle de la cuisse
Ude Ishigi Ude Garami	Clé de coude en flexion
Ude Ishigi Ude Gatame	Clé de coude en extension
Ude Ishigi Waki Gatame	Clé de coude avec contrôle de l'aisselle
Ude Kime Nage	Projection par hyperextension du coude
Ude Nobashi	Étirement du bras
Ude Osae	Immobilisation du bras
Uke	Partenaire défenseur, "celui qui subit, celui qui reçoit" - Défense, blocage
Ukemi Chutz	Chutz, brise chute
Ukemi Waza	Technique des chutes
Uki	Projection flottante, faire flotter
Uki Goshi	Hanche flottée. Projection flottante de la hanche
Uki Otoshi	Renversement flottant
Uki Waza	Technique flottante
Ura	En revers, retourné, dos, dessus
Ura Chidori Ashi	Pas croisé vers l'arrière
Ura Kasumi Geri	Coup de pied en crochet donné en pivotant
Ura Ken	Dos du poing
Ura Mawashi Barai	Balayage circulaire à revers
Ura Mawashi Geri	Coup de pied retourné à 360°
Ura Nage	Projection en arrière
Ura Tetsui	Revers du marteau du poing
Ura Zuki	Coup de poing rapproché avec un léger mouvement de bas en haut, proche du crochet vertical (uppercut), paume de poing vers le haut
Uraken	Dessus du poing
Uraken Uchi	Frappe du dessus du poing
Ushiro	Arrière, par l'arrière
Ushiro Atama	Coup de tête vers l'arrière
Ushiro Dori	Prise aux épaules par derrière
Ushiro Empi Uchi	Coup de coude vers l'arrière
Ushiro Geri	Coup de pied arrière
Ushiro Geri Keage	Coup de pied arrière en fouettant
Ushiro Geri Keikomi	Coup de pied arrière en pénétrant
Ushiro Kasumi Geri	Coup de pied crocheté donné vers l'arrière
Ushiro Suzuki	Arrière du crâne
Ushiro Ukemi	Chute arrière
Ushiro Ura Mawashi Geri	Coup de pied arrière circulaire en revers
Utagau	Le doute, perturbe la lucidité du jugement....
Utsuri	En déplaçant
Utsuri Goshi	Contre de hanche avant
Uwa	En haut
Uwagi	Veste du keikogi
Wa	Paix
Wado Ryu	École de karaté fondée par maître Hinonori Ohtsuka
Waki	Aisselle
Waki Gatame (Clé N°2)	Contrôle par l'aisselle, Clé de coude avec aisselle
Waki Otoshi	Renversement arrière par l'aisselle
Wakizashi	Sabre court
Wan	Bras
Wari	Fente
Wari Uke	Blocage en fente
Washi Aigle	Aigle
Washide	Bec d'aigle
Waza	Technique(s)

Waza Ari	Demi-point - Presque la victoire - En kumité, 1/2 point (1 ippon = 2 waza-ari)
Waza Ari Awasete	2 waza-ari font 1 Ippon
Yaku Soku Geiko	Etude en déplacement: pour l'application des techniques
Yaku Soku Ju Kumite	Combat souple action-réaction
Yama	Montagne
Yama Bushi	Moines-guerriers de la montagne
Yama To	Grande paix, nom originel du Japon
Yama Zuki	Yama Zuki
Double coup de poings,	Double coup de poings, simultanés
Yamane	A la base de la montagne
Yame	Ordre d'arrêter
Yang	Masculin, soleil, forces actives
Yasme	Se détendre
Yasumi	Se détendre
Yin	Féminin, lune, forces passives
Yodan	Quatrième - Ceinture Noire 4ème Dan
	Tonification du Hara "être prêt !" , se mettre en position, attitude d'attente
Yoi	De côté, latéral
Yoko	Marche de côté
Yoko Aruki	Accrochage de côté
Yoko Gake	Coup de pied de côté
Yoko Geri	Coup de pied de côté fouetté et remontant
Yoko Geri Keage	Coup de pied de côté poussant, pénétrant
Yoko Geri Kekomi	Enroulement de côté par l'extérieur
Yoko Guruma	Renversement latéral
Yoko Otoshi	Contrôle latéro-sternal
Yoko Shiho Gatame	Le côté au sol
Yoko Sutemi	Sutémis sur le côté
Yoko Sutemi Waza	Coup de pied latéral sauté
Yoko Tobi Geri	Projection en cercle latéral
Yoko Tomoe Nage	Coup de pointe de côté
Yoko Tsuki	Coup de poing de côté
Yoko Uchi	Chute latérale
Yoko Ukemi	Projection vers l'avant
Yoko Wakare	Coup de poing latéral
Yoko Zuki	Sensation intuitive
Yomi	Quatre (4)
Yon (Shi)	Quatrième
Yonban	Combat souple formé de quatre attaques
Yonhon Ju Kumite	Pique des doigts réunis
Yonhon Nukite	A partir de
Yori	Rapprocher le pied arrière du pied avant
Yose Ashi	Reprenez le combat!" (après sono-mama)
Yoshi	Ancienne école de ju-jutsu
Yoshin Ryu	Doigt
Yubi	Les ciseaux
Yubi Basami	Pince
Yubi Hasami	Clé de doigts
Yubi Kansetsu	Techniques de doigts
Yubi Waza	L'extrémité des doigts
Yubi Saki Ate	Pratiquant portant la ceinture noire
Yudansha	Repos dynamique
Yugen	Clé en manivelle ou en Z
Yuki Chigae	Avantage moyen
Yuko	Glissé
Yuri	Victoire par supériorité
Yusei Gashi	Position agenouillée
Za	

Zanshin	Attitude mentale de dépassement de soi dans (et par) l'action. Prolongation d'un état alerte même après la fin d'une technique - Esprit d'éveil, de vigilance doit exister avant, pendant, après la frappe - Finition, perfection
Zarei	Salut à genou, à partir de la position Seiza. Salut pratiqué généralement au début et à la fin d'un entraînement, face au
Zazen	Kamiza et/ou au Sensei
Zeme	Méditation en position assise
Zen	Attaque
Zendo	Méditation d'origine chinoise, du bouddhisme. Vrai et profond silence - Vers l'avant
Zen Kutsu Dachì	Endroit où se pratique le zazen
Zenshin	Posture longue vers l'avant (fente, poids du corps sur jambe avant fléchie, genoux à l'aplomb des orteils, jambe arrière tendue)
Zentai	Vers l'avant
Zori	Total
Zuki	Pantoufles japonaises
	Coup de poing