

La base :

DOJO : la salle, le lieu d'entraînement

JUDOGI : La tenue du judoka

REI : Le salut

HAJIME : commencez

MATTE : arrêtez

SOREMADE : fin du cours ou du combat

SONOMAMA : ne bougez plus

YOSHI : continuez

TATAMI : tapis

TORI : celui qui fait l'action

UKE : celui qui subit

RANDORI : combat d'entraînement

KUMI KATA : saisie du judogi (manche + revers)

Le corps :

ASHI : jambe

GOSHI : hanche

TE : main

SEOI : épaule

KUBI : cou

HARA : ventre

HIZA : genou

Les repères :

O : grand

KO : petit

SOTO : extérieur

UCHI : intérieur

YOKO : côté

SODE : manche

ERI : revers

OBI : ceinture

Les techniques :

WAZA : la technique

TACHI WAZA : technique debout

NAGE WAZA : technique de projection

NE WAZA : technique de sol

OSAE KOMI WAZA : technique d'immobilisation

UKEMI : chute

KATA : séries de mouvements illustrant les principes du judo

KUZURE : variante

Le combat :

WAZA ARI : avantage

WAZA ARI AWAZATE IPPON : victoire obtenue par l'addition de deux waza ari

IPPON : valeur décisive donnant la victoire

OSAE KOMI : Début d'immobilisation

TOKETA : sortie d'immobilisation

SHIDO : faute légère

Les actions :

GARI : faucher

BARAI : balayer

GAKE : accrocher

GATAME : contrôler

GURUMA : enrrouler autour

NAGE : projeter

OSAE : immobiliser

SUGI ASHI : marcher en décalage des pieds (pas-chassés avant / arrière)

TAI SABAKI : pivoter

Le cours :

SENSEI : professeur

RITZUREI : salut debout

KYU : grade correspondant à une ceinture de couleur (jusqu'à la marron)

DAN : degré de maîtrise décernés aux ceintures noires

UCHI KOMI : exercices d'entrées de technique (sans faire chuter)

NAGE KOMI : répétitions de projections