

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 :

TAI : corps

ASHI : jambe

GOSHI : hanche

TE : main

SEOI : épaule

KUBI : cou

HARA : ventre

HIZA : genou

MATA : intérieur de la cuisse

Les repères :

O : grand

KO : petit

SOTO : extérieur

UCHI : intérieur

YOKO : côté

USHIRO : derrière

OKURI : les deux

HIDARI : gauche

MIGI : droite

SODE : manche

ERI : revers

OBI : ceinture

Les techniques :

WAZA : la technique

NAGE WAZA : technique de projection

NE WAZA : technique de sol

TE WAZA : technique de bras

ASHI WAZA : technique de jambe

KOSHI (GOSHI) WAZA : technique de hanche

SUTEMI WAZA : technique de sacrifice

OSAE KOMI WAZA : technique d'immobilisation

KATAME (GATAME) WAZA : technique de contrôle

UKEMI : chute

MAE UKEMI : chute avant

USHIRO UKEMI : chute arrière

KATA : séries de mouvements illustrant les principes du judo

KUZURE : variante

JIGOTAI : position défensive

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

HANSOKU MAKE : disqualification

SHIAI : combat officiel, compétition

Les actions :

GARI : faucher

BARAI : balayer

GAKE : accrocher

SASAE : bloquer

GATAME : contrôler

GURUMA : enrouler autour

KEN KEN : poursuivre un mouvement en insistant

NAGE : projeter

OSAE : immobiliser

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

TAÏ 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

YAKU SOKU GEÏKO : exercice de projections en déplacement sans opposition (ni esquive, ni blocage)

SANKAKU : triangle