

LEXIQUE NINJUTSU

Lexique :

A

- Age : remonter, lever
- Age Uchi : frapper en remontant
- Aïkido : Art martial créé par maître Morihei Ueshida
- Aïki-jutsu : ancêtre de l'aïkido
- Aisha : techniques de manipulation des personnes
- Akindo (* voir « Henzojutsu »): marchand
- Amaterasu : Dieu du soleil et le plus important dieu de la mythologie japonaise. Etant - née de deux dieux, Izanami et Izanagi, elle a deux frères: le dieu de la mer, Susano avec qui elle a une mauvaise relation et le dieu de la lune, Tsukiyomi. Un jour, elle ordonna à son fils, Ninigi de descendre de Takamagahara sur la Terre, sur le Mt Takachiho pour le gouverner. Il devint alors l'ancêtre de la famille impériale japonaise.
- Ankokutoshi jutsu : techniques permettant de voir dans la pénombre
- Aruki : marcher
- Ashi : jambe, pied
- Ashi Barai – Haraï : balayage de (ou avec) la jambe
- Ashiko : griffe de pied
- Atama : tête, langue

B

- Bajutsu : techniques d'équitation
- Bakahatsu gama : faucille munie d'une longue chaîne terminée par une boule creuse
- Bakemono jutsu : arts fantômes
- Bashigo : corde
- Biken : sabre secret
- Biken jutsu : techniques avec sabre
- Bisen to : hallebarde lourde
- Bocho : durcissement
- Boken : sabre de bois
- Bô : baton de bois (1,8m)
- Bô-jutsu : technique de bâton
- Bôshi Ken : frappe avec le pouce
- Bô Shuriken : arme de jet en forme de barre
- Bo ryaku : stratégie
- Bosatsu : Rang juste en dessous d'un bouddha. Pour sauver ceux qui souffrent, il préfère rester sur la terre, au lieu de devenir bouddha. Les plus populaires Bosatsu au Japon sont -Kannon et Jiso.
- Boshiken : frappe faite avec le pouce tendu sur le poing fermé
- Budo : ensemble des arts martiaux au Japon
- Bujin : guerrier, dieu de la guerre
- Bujinkan : maison du dieu de la guerre
- Bujin shoku to seikatsu : principes alimentaires et hygiène de vie
- Bushi : guerrier japonais
- Bushido : code d'honneur et de comportement social des samourais
- Butsumetsu : côtes

C

- Cho ho : espionnage (localisation et recrutement)
- Chi : terre, quatre, auriculaire, niveau bas
- Chigoku : enfer
- Chigyô : 11ème Dan
- Chikairi no jutsu : infiltration dans les lignes ennemies
- Chika tabi : tabi d'extérieur
- Chiku jo : construction et pénétration de forteresse en Kukishin-ryû
- Chikyu jutsu : technique consistant à réactiver un espion depuis longtemps infiltré dans une place ennemie

- Chi mon : géographie
- Chi no kata : kata de la terre
- Chi ryaku no maki : rouleau de la terre
- Chiton jutsu : utilisation du feu, du bois, de la terre et du métal pour l'évasion
- Chudan : niveau médian, à la poitrine
- Chudan uke : blocage à mi hauteur
- Chuden : 2ème niveau
- Chuden no kata : techniques du 2ème niveau
- Chunin : assistant(s) du chef de clan ninja, qui était le seul à connaître l'identité du Jonin
- Churyaku : principe du 2ème niveau

D

- Dia gogyo : les 5 éléments chinois : terre, eau, bois, métal, feu
- Daïjôdan : en sabre, kamae avec le sabre au dessus de la tête
- Daikan : Littéralement "substitut officiel", ils étaient envoyés par daimyo pour administrer leurs fiefs et collecter l'impôt au Japon féodal mais généralement, l'on se réfère au dikan d'Edo shogounat à cause de l'immensité des terres à administrer (un quart du Japon): ils ont une grande responsabilité et accusés fréquemment de corruption. Ils dépendaient de Kanjo bugyo (ministre de la finance) et leurs terres étaient appelées "tenryo" (fief céleste). Edo shogounat avait 37 daikan à la fin de son règne
- Daimyo : Durant la période Edo, il désignait le seigneur qui possédait les terres où la production totale de riz dépassait 10,000 koku (1 koku c'est environ 180L de grains de riz)
- Daisuke Nishima : fondateur du Togakure ryu
- Daïshô : Sabaki gata : technique de combat avec 2 sabres
- Daken jutsu : techniques consistant à attaquer à mains nue les points vitaux du corps humain
- Dan : niveau, grade, degré
- Denshô : rouleau contenant toutes les techniques d'une école
- Do : voie, ventre, abdomen et côté
- Dô jime : étranglement de l'abdomen avec les jambes
- Dojo : lieu d'entraînement où l'on étudie la voie
- Doka : petite chaufferette de poche
- Dokko : point derrière le maxillaire inférieur
- Doku : poison
- Dokuen jutsu : utilisation des fumées empoisonnées
- Doku bari : boules d'argile ou de matières végétales dans laquelle étaient fichées des épingles empoisonnées
- Dokuen jutsu : technique du rideau de fumée empoisonnée qui permettait de disparaître aux yeux de ses poursuivants
- Donryû : bâton muni à ses extrémités de pierres ou de roues de fer ; spécialité de l'école Kukishinden
- Do ton jutsu : technique d'évasion en utilisant la terre, les rochers, les murs...pour se dissimulé
- Dori : prendre, saisir
- Dô Uchi : frappe sur le ventre, l'abdomen ou le côté

E

- Ekkyo : science de la divination

F

- Fu : majeur, vent, air
- Fudo : bouddha des arts martiaux
- Fudo ken : frappe avec le poing
- Fudomyo : divinité japonaise des arts martiaux
- Fudo ryu : Ecole de ninja connue pour ses techniques de lancers du shuriken
- Fudoza no kamae : posture de l'immuable
- Fugyô : 14 ème Dan
- Fû iri : placer une arme entre le corps de Uke et son bras
- Fukibari jutsu : technique du ninja consistant à souffler en direction de l'adversaire de fines aiguilles métalliques
- Fukiya : sarbacane
- Fukumibari : épingles projetées par la bouche aux yeux

- Fukuro gaeshi no jutsu : technique utilisé par un ninja faisant semblant de trahir son clan pour s'infiltrer chez l'ennemi
- Fuma kainin : ninja dont la mission était d'opérer à partir de l'eau, mer, fleuve, douves...
- Fû no kata: kata du vent
- Furi: moulinet avec une arme

G

- Gaeshi : retourné, contrer
- Gaman : endurer, vaincre la peur de souffrir
- Gando : torche
- Gankotsu : menton
- Ganmen : visage
- Ganseki nage : projeter un gros caillou
- Garami : maintenir, enroulé
- Gatame : contrôle, immobilisation
- Gedan : niveau bas
- Gedan no kamae : posture avec l'arme dirigée vers le bas
- Gedan uke : blocage bas
- Genin : « véritable » ninja c'est l'homme de main qui était envoyé en mission
- Gen jutsu : art de l'illusion
- Geri : coup de pied
- Geri gaeshi : contrer (ou avec) un coup de pied
- Geri kudaki : briser (ou avec) un coup de pied
- Geryaku : principes du 3ème niveau
- Geta : sandales de bois surélevées sur de petite traverses
- Gi : « kimono » du pratiquant
- Giri : couper
- Gikan Ryû (Koppo Jutsu) : Ecole de la vérité, de la loyauté et de la justice, fondé au 16ème siècle par Uryu Hagan Gikanbo
- Gishogin no jutsu : art de la falsification
- Giso jutsu : technique visant à imiter une personne afin de se faire passer pour elle
- Godan : 5ème Dan, Shidôshi
- Gogyo: les 5 éléments japonais (chi-sui-ka-fû-kû)
- Gogyo no Kata : kata composé des 5 éléments issus du Gyokko-ryû
- Goji so : cf yamabushi
- Gojo goyoku: technique visant à utiliser les défauts de l'adversaire (paresse, lâcheté, -vanité...)
- Gokenin : Serviteur direct de shogoun
- Gokuraku : paradis
- Gokuraku : amener au paradis
- Gokyû : 5ème Kyû
- Gorin : les 5 points autour du nombril
- Goshi : hanche
- Goshitan ken : frappe avec les 5 doigts regroupés
- Goton no jutsu : techniques d'évasion, au sens large, du ninja (5 manières d'après les éléments chinois)
- Guchi : bouche
- Gunryaku heiko : tactiques militaires en Kukishin-ryû
- Gusari : chaîne
- Gyaku : torsion, opposé, inverse
- Gyaku jime : étranglement croisé (paume vers le bas)
- Gyaku nage : projection par luxation de bras
- Gyaku uchi : technique de lancer horizontal des shurikens
- Gyaku waza : clés et luxations
- Gyoja : cf yamabushi
- Gyokko ryû (Kosshi Jutsu) : Ecole du Tigre du Diamant, fondé au 12ème siècle par Tozwa Makunsai

- Gyokuro : poison à base de thé vert utilisé par les ninja
- Gyokushin Ryû (Ninjutsu) : Ecole du cœur immobile, fondé par Sasaki Goemon Teruyoshi
- H
- Hachi : huit
- Hachidan : 8ème Dan
- Hachikyû: 8ème Kyû
- Hachimonji no kamae: posture en forme de 8
- Hagakure : Livre écrit par Tashiro Tsuramoto résumant au travers de 1300 petites anecdotes, l'attitude mentale que les samouraïs devaient avoir
- Hai : oui
- Haibu yori : saisie par derrière
- Hajime : « commencez », « débutez le combat »
- Hajutsu : l'art de l'évasion en écrasant et détruisant
- Hajutsu kyû hô : les neuf formes de dégagement
- Han : moitié
- Hanbo : demi-bâton (0,90m)
- Hane goshi nage : projection de hanche pêchée
- Han kyû : arc court de type mongol utilisé par les ninja
- Hanza : posture avec un genou à terre (à moitié assis)
- Happa ken : frappe avec la paume de la main
- Happô : 8 directions
- Happô biken : en sabre les 8 formes de base
- Happô keri : coup de pied dans toutes les directions
- Hara : ventre, abdomen
- Harai : balayage
- Harai goshi : projection de hanche percutée
- Haraikiri : Méthode de suicide pratiquée par les samouraïs, qui consiste à couper son propre abdominal
- Hasso no kamae (cf Ten Chi Jin no kamae) : posture avec le sabre vertical le long du visage
- Hattori Hanzo : Fameux chef ninja de la période Sengoku, originaire de la région Iga . Il a la confiance de Tokugawa Ieyasu, en organisant en succès une évasion d'Ieyasu depuis Osaka à son fief de l'Est du département Aichi durant un putsch organisé par Akechi Mitsuhide contre Oda Nobunaga en 1582
- Hengen kashi no jutsu : accéder à un château en liant amitié avec l'ennemi
- Heito no kamae : posture avec le Bô horizontal dans le dos
- Hekuto : niveau supérieur, 4ème niveau
- Henka : variante
- Henso jutsu : techniques de déguisement (7 déguisements de base : sarugaku, kumuso, yamabushi, hokashi, sukke, tsunegata, akindo)
- Hi : feu
- Hicho jutsu : techniques de saut
- Hichô no kamae : posture de l'échassier
- Hidama : tactique utilisant fumées empoisonnées, fumigène pour couvrir la fuite du -ninja
- Hidari : gauche
- Hiji : coude
- Hijizume : pointe de l'articulation du coude
- Hi ken jutsu: techniques avec sabre
- Hiken jû roppô : les 16 façons d'utiliser son corps pour frapper ou presser
- Hinin : « non humain », classe la plus basse de l'ancien japon, en dessous des mendiants, vagabonds, ninja
- Hira ichimonji no kamae : idem ichimonji mais avec les bras horizontaux
- Hira no kamae : cf Shizen no kamae
- Hishi gane: pièces de monnaie dont les tranches avaient été affûtées pour servir de projectiles (utilise notamment avec le henso jutsu)
- Hito washi : « aigle humain », technique permettant au ninja d'amortir sa chute en utilisant une sorte

d'aile

- Hiza : genoux
- Hodoki : dégagement
- Hokamuri : masque porté par le ninja
- Hoka no jutsu : mettre le feu pour répandre la confusion
- Hokashi (*voir « Henzojutsu ») : acteur itinérant
- Hokka jutsu : technique consistant à allumer un incendie pour s'échapper
- Hô kô jutsu : art des marches spéciales
- Hoko no kamae : posture de l'ours
- Hon : fondamental
- Hon jime : étranglement croisé paumes vers le haut
- Hoshi : articulation
- Hosshu kihon kata gô-hô : kata des torsions (gô-hô)
- Hotarubi jutsu : sacrifice d'un ninja qui se chargeait d'un faux message dans le but de se faire capturer et de le rendre ainsi crédible face à l'ennemi
- Hyakuraï ju : charges détonantes placée par le ninja pour semer bruit et confusion dans sa fuite
- Hyogo gasari : cotte de maille légère utiliser par les ninja lors de bataille ouverte
- Hyô jô hô ko : marches et courses sur surfaces glissantes

I

- Iai : dégainer
- Iai jutsu : art de tuer l'adversaire en dégainant
- Iburi dashi : utilisation des fumigènes
- Ichi : un
- Ichimonji : posture en forme de 1
- Iga- ruy : école de nin-jutsu originaire d'Iga
- Ikkyû : premier kyû
- Inari : Initialement, Inari fut le dieu de la culture du riz ("ina" ou "ine" veut dire riz) dans le rite shinto. Durant une confusion de bouddhisme et de shintoïsme dans la période Heian, Inari devint le messager des dieux symbolisé par le renard. Durant la période Edo, Inari fut largement vénéré en tant que protecteur des commerçants
- Intonjutsu : techniques d'évasion et de dissimulation
- Ippon : point en compétition
- Itami : saisie douloureuse
- Itami jime : étranglement par la douleur
- Itami nage : projection par la douleur

J

- Jakkin : point vital situé sur l'intérieur du biceps
- Jigoku : enfer
- Jime : étrangler
- Jin : homme, niveau médian
- Jinchu : point situé à la base du nez
- Jin ryaku no maki : rouleau des principes de l'homme (synthèse du Ten et du Chi)
- Jirai : mines
- Jodan : niveau haut, niveau de base
- Jodan kiri : coupe de sabre de haut en bas
- Jodan uke : blocage haut
- Joei no jutsu : se mouvoir sans bruit ou sans faire d'ombre
- Jonin : chef de clan ninja
- Jojutsu : bâton de 1,2m
- Jôryaku : principes de base
- Ju : souplesse, dix
- Jûdan : 10ème Dan
- Judo : « voie de la souplesse », art martial fondé par maître Jigoro Kano et basé sur des projections
- Jûji dori : saisie en croix
- Ju-Jutsu : combat à mains nues pratiqué par les samourais

- Jumonji no kamae : posture les bras croisés
- Jūnan taisō : gymnastique d'entretien et d'assouplissement pour le corps
- Jutsu : technique guerrière
- Jutte : bâton en Kukishin-ryū
- K
- Ka : feu
- Kage : ombre
- Kagi : crochet, crochété, enrouler
- Kagyō : 13ème Dan
- Kakato: talon
- Kakato geri: coup de pied avec le talon
- Kakushi : caché
- Kakushi geri : coup de pied caché
- Kamae : garde, posture
- Kama yari : lance munie d'un crochet
- Kamigakure no jutsu : accéder à un château en liant amitié avec l'ennemi
- Ka no kata : kata du feu
- Karate : « art de la main vide »
- Kasumi : tempe
- Kasumi no Kamae : posture de sabre en Jumonji avec le sabre horizontal au niveau de la tempe
- Kasumi uchi : frappe à la tempe avec un Bō
- Kata : série de mouvements codifiés
- Katame : contrôler, immobiliser
- Katamune dori : saisie à une main
- Katana : sabre du samouraï
- Katate : à une main
- Katate buri : moulinet en forme de 8 à une main
- Katate nage : projection à une main
- Katon jutsu : utilisation du feu dans les évasions
- Katsu gatame : contrôle, immobilisation par les points vitaux ou la douleur
- Kayakajutsu : techniques liées au feu et aux explosifs
- Ken : arme, frappe, sabre
- Ken kudaki : briser (ou avec) un coup de poing
- Keri : coup de pied
- Keri kaeshi : contrer, bloquer (ou avec) un coup de pied
- Keri kudaki : briser (ou avec) un coup de pied
- Keri sukui : coup de pied en cuillère
- Kesa : revers de la veste
- Kesa kiri : coupe en diagonale
- Ki : énergie cosmique, force vitale
- Kiaï : cri de libération de l'énergie
- Kiai : cri de libération de l'énergie
- Kihon happō : 8 enchaînements de bases pour le combat à mains nues
- Kikaku ken : frappe avec la tête
- Kime : détermination
- Kimon : poitrine
- Kin ton jutsu : emploi d'objets métalliques pour la diversion ou pour blesser l'adversaire (shuriken...) lors d'une fuite
- Kiri : couper
- Kissaki : pointe de la lame du sabre
- Kiten ken : cf shuto
- Ko : petit
- Kochi : hanche
- Kochi kudaki : briser la hanche
- Kochi nage : projection avec la hanche

- Kochi ori : casser la hanche
- Kodashi : lames courtes
- Koe : aine
- Koga-ryu : école de ninja originaire de la région de Koga
- Ko goroshi : écrasement du petit doigt
- Koho : cf ushiro
- Kôki : cf toki
- Kokotsu : tibia
- Koku : Ancienne unité de mesure de céréales ou liquide. 1 koku est égal à 180L
- Kongo : cf fudo ken
- Koppo-jutsu : technique visant à briser les os
- Koppo ken : frappe avec la phalange du pouce
- Koseï no kamae : posture de l'indien
- Kosshi-jutsu : attaque des points vitaux du corps (organes et muscles)
- Kote : poignet
- Koto ryû (Koppo Jutsu) : Ecole du tigre qui frappe, fondé au 16ème siècle par Sakugami Taro
- Kanishige
- Ku : vide, ciel
- Kubi : cou
- Kuchi : bouche
- Kudaki : briser
- Kugyuô : 15ème Dan
- Kukishinden Ryû (Happo Hiken Jutsu) : tradition des 9 dieux Démons, fondée au 14ème siècle par Izumo Kanja Yoshitenu
- Kukyû : 9ème kyû
- Kuma : ours
- Kumi uchi : saisie à 2 mains (type judo)
- Kumo : nuage
- Kumogakure Ryû (Ninjutsu) : Ecole cachée dans les nuages, fondé au 16ème siècle par -Heina Uzqemon Leanaga Iga
- Kumuso (*voir « Henzojutsu ») : ascète itinérant
- Kunoichi : femme genin
- Ku no kata : kata du vide
- Kurobushi : point sur la cheville
- Kuruma : roue, voiture
- Kusa gakure : utilisation des herbes et buissons pour se camoufler
- Kusari : chaîne
- Kusari fundo : chaîne lestée
- Kusarigama : arme composée d'une chaîne reliée à une faucille
- Kyahan : guêtre
- Kyô : feinte
- Kyôjitsu : feinter
- Kyôjitsu tenkan hô: alternance de vérité et de feinte ou de mensonge
- Kyoketsu shoge : épieu muni d'un crochet et d'une corde lestée
- Kyonin no jutsu : se servir de la peur et des superstitions
- Kyû : grade, neuf (chiffre)
- Kyûdan : 9ème Dan
- Kyushô : étude des points vitaux
- Kyudo : tire à l'arc japonais

L

M

- Mae : devant
- Mae-geri : coup de pied direct
- Maki : rouleau, enrouler
- Makura : oreiller

- Mawashi-geri : coup de pied circulaire
- Membu : front
- Men : visage
- Metsubushi : arme aveuglante (école Togakure)
- Migi : droite
- Mimi : oreille
- Miyamoto Musashi : Fine lame, vivant entre la période Sengoku et le début Edo. Une légende dit qu'il aurait simultanément combattu plus de 100 experts du maniement de l'épée et inventa à ce moment une méthode de combat avec 2 épées
- Mokuso : méditation, préparation mentale
- Moku ton jutsu : méthode d'évasion utilisant la nature (dissimulation dans les arbres...)
- Mudra : Placement précis des mains l'une par rapport à l'autre afin d'utiliser les spécificités énergétiques de chaque doigt (liaison organique)
- Mû on no hô : marches et courses silencieuses
- Mû tô dori : défense contre arme à mains nues
- Mukyû : sans grade, débutant
- Mune : poitrine
- Munen musô no kamae : posture avec arme sans intention
- Murasame : point situé sous la pomme d'Adam
- Mute : sans les mains

N

- Nage : projection
- Nagedeppo : grenades
- Nage kaeshi : contre de projection
- Nagewaza : technique de projection
- Naginata : hallebarde japonaise
- Naginatajutsu : techniques de la naginata
- Nana : sept
- Nanadan : 7ème Dan
- Nanakyû: 7ème kyû
- Naname: diagonale
- Nawanage : technique de jet de corde en Kukishin-ryû
- Ni : deux
- Nidan : 2ème Dan
- Nikyû: 2ème kyû
- Ninja : espion combattant de l'ombre
- Ninjato: sabre du ninja à lame courte et droite
- Nin-jutsu : art des ninjas

O

- Ô : grand, large
- Obi : ceinture
- O gama: fauchard
- Okuden : niveau supérieur, 5ème niveau
- Okuden no kata : techniques supérieures
- Omote : extérieur
- Oni : Initialement les êtres spirituels et neutres comme les dieux ou les esprits de mort, sous l'influence du bouddhisme de la période Nara, ils devint les créatures horribles qui peuplent l'enfer, puis tout de démoniaque même dans le monde actuel. Finalement quand la société devint insécurisée à la fin de la période Heian, il désignait les brigands
- Onibi no jutsu : art du feu démon
- Oni kudaki : torsion, briser les cornes du démon
- Ono gama: faucille munie d'une lame servant de garde
- Onshinjutsu: art de la dissimulation, de l'invisibilité
- Ori : casser
- O soto gake : grand fauchage extérieur

- O soto nage : grande projection extérieure
- Otonashi no kamae : posture avec le hanbô horizontal dans le dos
- Otooshi : laisser, tomber
- Oya goroshi : écrasement du pouce

P

R

- Randori: combat libre et continu
- Rei : salut
- Rekigaku : étude des influences astrologique
- Rin : nombril
- Rokku : six
- Rokkyû : 6ème kyû
- Rokudan : 6ème dan
- Ronin : Littéralement “homme flottant”. Initialement désigne les gens errant, ce terme désigne le titre des samourais sans maîtres durant la période Edo
- Ryaku : principe
- Ryote : à 2 mains
- Ryote nage : projection à 2 mains
- Ryû : dragon, école
- Ryumon : point situé au dessus de kimon
- Ryusei : grenades à main
- Ryû sui iki : technique de sutemi utilisée dans les contre de projection

S

- Sabaki gata : techniques de déplacement et d'esquive
- Sageo : corde accrochée sur le fourreau d'un sabre (lien avec FUDO)
- Saminjutsu : hypnotisme
- Samouraï : guerrier japonais
- Sandan : 3ème Dan
- Sankaku jime : étranglement en triangle
- Sankyû : 3ème kyû
- Sanshin : mouvement instinctif
- Sanshin geri : coup de pied instinctif
- Sanshitan ken : frappe à 3 doigts
- Sarugaku (*voir « Henzojutsu »): saltimbanque
- Saya : fourreau
- Sayu : des 2 côtés
- Seigan no kamae : posture en ichimonji avec un poing à la hanche, ou posture avec l'arme visant les yeux de l'adversaire
- Seiza : à genoux, posture de salut
- Seishin teki kyoyo : connaissance de soi-même
- Senban nage : jet d'étoiles en Kukishin-ryû
- Sensei : maître
- Shaken : shurikens métallique en forme d'étoile (spécialité de la Togakure Ryû)
- Shako ken : frappe avec en griffe de main
- Shidôshi : maître instructeur (à partir du 5ème Dan)
- Shidôshi -hô : maître instructeur débutant (à partir du 2ème Dan)
- Shihan : plus hauts gradés de l'école, ou professeur ayant son dojo
- Shi hô tobi : saut dans toutes les directions
- Shika tabi : tabi d'extérieur
- Shikan ken : frappe, doigts repliés, avec les phalanges
- Shikomi zue : canne épée
- Shikoro : scie
- Shime : étrangler
- Shime waza : étranglements
- Shinden : 3ème niveau de compréhension

- Shinden Fudo Ryû (Daken Tailutsu) : Ecole du cœur immuable : fondé au 12ème siècle par Izumo Kanja Yoshiteru
 - Shinobi shozoku : tenue classique du ninja
 - Shinobi zue : canne dissimulant des lames
 - Shinshin : aiguille
 - Shinshin ken : frappe à un seul doigt
 - Shitan ken : frappe à 3 ou 4 doigts
 - Shiwari : casse
 - Shizen ken : armes naturelles (odeurs, ongles...)
 - Shizen no kamae : posture naturelle, debout les bras le long du corps
 - Shodan : 1er Dan
 - Shoden : 1er niveau
 - Shoko : griffes de mains
 - Shoten no jutsu: art de l'escalade
 - Shuki ken: frappe avec le coude
 - Shurikenjutsu : technique des lames de jet
 - Shuto : frappe avec le tranchant de la main
 - Sojutsu : techniques de lance en Kukishin-ryû
 - Sôke : grand maître d'une école
 - Sokugyaku geri : frappe avec la pointe du pied
 - Soku hô : côté, de côté (ancien nom)
 - Soku tô : tranchant du pied
 - Sokuyaku geri : frappe avec le plat du pied
 - Soto : extérieur
 - Sui : eau, auriculaire
 - Suigyô : 12ème Dan
 - Sui no kata : kata de l'eau
 - Suigetsu : pointe inférieur du plexus
 - Sui ren : techniques aquatiques (nage, combat...)
 - Sui ton jutsu : art de l'évasion dans/sur l'eau (marche sur l'eau...)
 - Sukke (*voir « Henzojutsu »): moine bouddhiste
 - Sumo : lutte japonaise
 - Sutemi : technique de sacrifice ou l'on tombe au sol volontairement
 - Suwari : au sol, à genou
 - Suzu : testicules
- T
- Tabi : chaussette japonaise
 - Tachi : debout, grand sabre
 - Tachi nagare : technique de sutemi où l'on descend entre les jambes de l'adversaire
 - Taï : corps
 - Taihen : premier niveau de compréhension
 - Taï hodoki : dégagement du corps
 - Taïken : frappe avec tout ou partie du corps
 - Taihen : déplacement, mouvement
 - Taïhenjutsu : techniques de déplacement
 - Taï-jutsu : techniques de corps à corps, art martial
 - Takagi Yoshin Ryû (Ju Taijutsu) : Ecole du grand arbre et du cœur enraciné, fondé au -17ème siècle par Takagi Oriuemon Shigenou
 - Take : bambou
 - Taki otoshi : faire tomber en cascade (~laisser tomber)
 - Tanto : couteau
 - Tanuki : grimper dans les arbres et s'y cacher
 - Tatami : tapis du dojo
 - Tate no kamae : Bô tenue verticalement devant soi à une main
 - Te : main

- Te hodoki : dégagement de main
- Te kubi : poignet
- Te makura : « oreiller de main », armlock bras tendu
- Ten : ciel
- Ten Chi Jin no kamae : posture avec le sabre vertical le long du visage
- Ten mon : météorologie
- Ten ryaku no maki : rouleau des principes du ciel
- Tentô : fontanelle (sommet de la tête)
- Tentô uchi : frappe descendante avec un Bô
- Tenugi : bandeau, foulard
- Tessen : éventail de fer
- Tetsubishi : clous à 4 pointes laissés par terre pour couvrir la fuite
- Tobi : saut
- Togakure ryû (Ninpo Taijutsu) : Ecole de la porte cachée créée au 12ème siècle par Togakure Daisuke
- Toiri no jutsu : tactiques d'infiltration
- Tokenjutsu : jet de lames en Kukishin-ryû
- Toki : point sur le dessus du pied
- Toki ken : frappe avec les orteils
- Toki uchi : frappe ou pression avec les orteils
- Tomoe nage : « planchette japonaise »
- Totoku hiyashi : éviter les shurikens
- Tori : prendre, celui qui fait la technique
- Torite kihon dori no kata : contrôle au sol du partenaire sur le ventre ou sur le dos
- Tosui no kamae : posture avec le sabre planté devant son pied
- Totoku hyoshi no kamae : posture de sabre pour éviter les shurikens
- Tsuba : garde du sabre
- Tsuka : poignée du sabre
- Tsuka gashira : bout de la poignée du sabre
- Tsubo giri : foreuse
- Tsuki : coup direct
- Tsuma ken : frappe avec le gros orteil
- Tsunegata (*voir « Henzojutsu »): fermier

U

- Uchi : intérieur, frappe
- Uchigake : fauchage intérieur entre les jambes
- Uchimata : projection par l'intérieur des jambes
- Ude : bras
- Ude jime : pression du bras
- Ude ori :casser le bras
- Uke : celui qui subit l'attaque
- Ukemi : roulades, brise-chute
- Ukemi otoshi : chute plaquée
- Ura : intérieur
- Ura gyaku : torsion du poignet de uke vers l'intérieur
- Ushiro : arrière
- Uzumaki : tourbillon

V

W

- Wakizashi : sabre court (entre 30 et 50 cm)
- Waza : technique

X

Y

- Yagen : pharmacopée
- Yajiri : scie à métaux
- Yamabushi (*voir « Henzojutsu »): Littéralement ceux qui dorment dans les montagnes, ils

appartiennent à l'ordre shugendo qui consiste à pratiquer des austérités là-bas pour obtenir un pouvoir magique. Ils sont facilement reconnaissables par leur habillement: une petite cape noire (token), un kimono (suzukake), une rosace (nenju), une trompette en conque (horagai), un bâton muni d'un anneau (shakujo). Durant le moyen âge, les ninjas s'habillèrent souvent en yama bushi, car cela leurs permis de se déplacer librement sans provoquer aucune suspicion

-Yame : « cessez »

-Yamikeigo : pratiques dans le noir

-Yang : masculin, soleil, forces actives

-Yari : lance

-Yarijutsu : techniques de la lance

-Yin : féminin, lune, forces passives

-Yoko : de côté

-Yoko Aruki : pas croisé

-Yokozuna : Le plus haut rang de sumo lutteur de nos jours, mais initialement il n'en fut pas ainsi.

Durant la période Edo, quand les meilleurs sumo faisait une démonstration devant shogoun, ils portaient une ceinture spéciale pour les champions. Yokozuna était son nom. Il devint un rang officiel de sumo lutteur depuis 1909. Contrairement aux autres rangs, Yokozuna ne peut pas descendre à un rang inférieur. La seule possibilité quand il perd trop de match est de se retirer de la profession

-Yubi : doigt

-Yonkyû : 4ème kyû

-Yumi : arc

Z

-Zarei : salut à genoux

-Zen : méditation

-Zempô : avant

-Zempô geri : coup de pied avant (ancienne forme)

-Zori : sandales