

VOCABULAIRE FRANÇAIS - JAPONAIS

Moroté zuki : deux poings en même temps
Nukité : pique de la main avec l'extrémité des doigts
Koken (Kakuto) : coup avec le dessus du poignet
Keito : coup avec le dessus de la base du pouce

Les attaques circulaires de la main (Uchi Waza)

Uraken uchi : revers du poing circulaire
Shuto uchi : attaque circulaire avec le tranchant extérieur de la main
Haito uchi : attaque circulaire avec le tranchant intérieur de la main
Tetsui uchi : attaque circulaire avec le dessous du poing
Empi uchi : attaque avec le coude

Les attaques de pied (Geri Waza)

Maé géri : coup de pied direct vers l'avant
Mawashi géri : coup de pied circulaire
Yoko géri : coup de pied latéral
Ushiro géri : coup de pied arrière
Fumikomi : yoko géri kekomi visant la cheville
Ura mawashi géri : coup de pied circulaire fouetté en revers
Ushiro mawashi géri : coup de pied arrière circulaire
Tobi géri : coup de pied sauté
Kakato géri : coup de talon donné de haut en bas
Mikazuki géri : coup de pied en croissant
Ittsui géri (ou hiza géri) : coup de genou
Nami gaeshi : retrait du pied vers le haut

Karaté-do Shotokan

Kara : vide **té** : main **do** : voie
Sho : pin du Japon ; symbole de la stabilité et de la force au sol
To : Océan, symbole de mouvements rapides avec une grande énergie
Kan : Maison ou Dojo
Shotokan : Nom du Dojo de Maître FUNAKOSHI fondateur du style shotokan

Pour Saluer

Seiza : position pour le salut assis (zazen)
Mokuso : méditation, recueillement (= penser à ce l'on fait)
Shomen ni rei : salut au premier maître (le fondateur du karaté moderne)
Sensei ni rei : salut au professeur
Sempai ni rei : salut aux plus âgés (élève)
Otagai ni rei : salut entre élèves
Kiritsu : debout
Rei : salut

Pour compter en japonais

Ichi	un	Roku	six
Ni	deux	Shichi	sept
San	trois	Hachi	huit
Shi (Yon)	quatre	Ku	neuf
Go	cinq	Ju	dix

Termes divers

Niveaux

Chudan : moyen **Gédan** : bas **Jodan** : haut

Directions

Yoko : côté **Maé** : Devant **Mawashi** : circulaire **ura** : arrière
Hidari : côté gauche **Migi** : côté droit

Divers

Yoï : prêt, préparez vous **Naoré** : retour à l'attitude yoi (fin de kata)
Kamaé : prenez position (en garde)
Hajimé : commencez **Yamé** : arrêtez **Yasumé** : repos
Mawaté (Kaité) : demi-tour **Tai sabaki** : esquive du corps
Kiai : cri qui résulte de la recherche de la synchronisation entre l'action et la respiration
Kéage : remontant ou fouetté **Kékomi** : pénétrant
Aka : rouge **Shiro** : blanc
Tokui : mouvement favori (Tokui zuki, tokui kata ...)
O : grand **Ko** : petit, vers l'arrière
Sen : initiative en attaque
Go no sen : contre sur une initiative
Sen no sen : initiative sur l'initiative de l'adversaire
Ma ou Ma ai : distance de combat

Les positions (dachi ouTachi-Kata)

Heisoku dachi : position d'attente, pieds joints
Musubi dachi : position d'attente, talon joints, pieds écarté (salut)
Heiko dachi : position naturelle, pieds parallèles, largeur des hanches
Uchi achiji dachi : idem heiko dachi, talon vers l'extérieur
Hachiji dachi : position naturelle, pieds légèrement vers l'intérieur
Teiji dachi : position naturelle, (shizentai) en fente avant (en T)
Renoji dachi : position naturelle, en fente avant (en L)
Zenkutsu dachi : garde en fente avant, jambe arrière tendue
Moto dachi : zenkutsu de longueur réduite à une largeur d'épaule
Hiza kutsu : zenkutsu talon sur la même ligne réduite de 1/4 en longueur
Fudo dachi : garde de combat, jambes fléchies
Kokutsu dachi : garde en fente arrière
Neko ashi dachi : position du "chat"
Kiba dachi : garde latérale en cavalier, pieds parallèles
Shiko dachi : idem kiba dachi, pieds à 45 °(position du sumo)
Sanchin dachi : pied avancé d'une longueur, tension genoux vers l'intérieur
Hangetsu dachi : compromis entre sanchin et zenkutsu
Kosa dachi : pieds croisés
Tsuru (sagi) ashi dachi : position préparatoire à un coup de pied, genou armé

Les déplacements (Ashi)

Ayumi ashi ou dé ashi : marche naturelle
Hiki ashi : déplacement vers l'arrière
Tsugi ashi : (tsuri kondé) sursaut en pas chassé
Okuri ashi : sursaut en pas chassé avec croisement de la jambe arrière
Yori ashi : sursaut en pas glissé
Mawari ashi : pivot latéral à 90 °en appui sur la jambe avant
O mawari ashi : grand pivot arrière à 90 °en appui sur la jambe arrière
Mawatte (abréviation matte) ou **kayte** : demi-tour

Les parades de base (Uke Waza)

Gédan barai : balayage bas
Jodan age uké : blocage remontant
Udé uké : blocage avec l'avant bras
Soto uké : blocage avec l'avant bras (vers l'intérieur)
Uchi uké : blocage avec l'avant bras (vers l'extérieur)
Uchikomi : balayage avec l'avant bras (vers l'intérieur)
Moroté uké : blocage renforcé de l'avant bras
Shuto uké : blocage avec le tranchant extérieur de la main
Haishu uké : blocage avec le revers de la main
Teisho uké : défense avec la paume de la main
Juji uké : blocage en croix
Osae uké : défense par pression ou immobilisation de haut en bas
Taté shuto uké : blocage main ouverte vers l'avant, bras tendu
Kaki waké uké : dégagement sur saisie, avant-bras pliés et écartés
Sukui uké : crochetage en cuiller
Otoshi : blocage poussé vers le bas avec le tranchant de l'avant bras (cubitus).

Les attaques directes de poing (Tsuki Waza)

Oi zuki : Coup de poing en avançant, même bras, même jambe
Gyaku zuki : Coup de poing en avançant contraire à la jambe avancée
Mae te zuki : coup de poing direct, main avant
Kizami zuki : coup de poing, main avant avec forte rotation des hanches
Choku zuki : coup direct du poing (sur place)
Taté zuki : poing vertical
Ura zuki : poing retourné
Agé zuki : coup de poing en remontant
Kagi zuki : coup de poing en crochet
Mawashi zuki (mawashi uchi) : coup de poing circulaire
Nagashi tsuki : attaque directe avec esquive du buste
Teisho zuki : paume de la main