

# 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

<b>Ichi</b>	un	<b>Roku</b>	six
<b>Ni</b>	deux	<b>Shichi</b>	sept
<b>San</b>	trois	<b>Hachi</b>	huit
<b>Shi (Yon)</b>	quatre	<b>Ku</b>	neuf
<b>Go</b>	cinq	<b>Ju</b>	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 ou Tachi-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