

## Terminologie

KIHON WAZA	TECHNIQUES DE BASE
Geri	Coup de pied
Tsuki	Coup de poing
Uchi	Coup, intérieur
Uke	Défense, blocage
BUKI	ARMES
Ashi	Pied ou jambe
Chusoku	Plante du pied
Haisho	Revers de la main
Haisoku	Cambrure du dessus du pied
Haito	Tranchant intérieur de la main (main à l'envers)
Hiji	Coude
Hiraken	Phalanges
Hiza	Genou
Kakato	Talon
Keiko	Main en bec de poulet
Koken	Dessus du poignet
Kote	Avant-bras
Nakayubi Ippon Ken	Jointure du majeur
Nukite	Main ouverte (pic)
Oyayubi Ippon Ken	Jointure du pouce
Ryutoken	Poing en tête de dragon
Seiken	Poing fermé
Shotei	Paume de la main
Shuto	Tranchant de la main extérieur
Sokuto	Tranchant externe du pied
Sune	Tibia
Te	Main
Teisoku	Dessous du pied/(Voûte plantaire)
Tetsui	Marteau du poing
Toho	Sabre de la main
Uraken	Revers du poing
NERAIDOKORO KOGEKIHOKO	CIBLES & DIRECTIONS
Age	De bas en haut

Ago	Menton, mâchoire
Atama	Tête
Chudan	Niveau moyen (au plexus)
Gammen	Visage
Gedan	Bas du corps
Hidari	Gauche
Hizo	Rate
Jodan	Haut du corps
Kake	Crochet
Kansetsu	Articulations (coude, genou)
Kintama (Kin)	Testicules, aine
Komekami	Tempe
Kubi	Coup
Mae	Frontal, avant
Mawashi	Circulaire, rond
Me	Yeux
Migi	Droit
Nodo	Gorge
Oroshi	De haut vers le bas
Sakotsu	Clavicule
Sayu	À gauche et à droite
Soto	Extérieur
Tobi	Sauter
Uchi	Intérieur
Ura	Renverser, à l'envers
Ushiro	Vers l'arrière
Yoko	Latéral
<b>DACHI</b>	<b>POSITIONS DE PIEDS</b>
Fudo Dachi	Position immobile/(inébranlable)
Heiko Dachi	Position d'attente- pieds parallèles
Heisoku Dachi	Position d'attente- pieds joints
Kake Dachi	Position en crochet
Kiba Dachi	Position du cavalier
Kokutsu Dachi	Position vers l'arrière (70% 30%)
Kumite Dachi	Position de combat
Moro Ashi Dachi	Position de combat, un pied à l'avant l'autre vers l'arrière

Musubi Dachi	Position talons joints
Neko Ashi Dachi	Position du chat
Sanchin Dachi	Position du sablier
Shiko Dachi	Position de lutteur Sumo
Soto Hachiji Dachi	Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches avec les bords internes parallèles
Tsuru Ashi Dachi	Position de la grue (oiseau)
Uchi Hachiji Dachi	Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches avec les orteils pointées vers l'intérieur
Yoi Dachi	Position d'attente, paré à réagir
Zenkutsu Dachi	Position fléchie avant
<b>TSUKI WAZA</b>	<b>TECHNIQUES-COUPS DE POING</b>
Gyaku Tsuki	Coup de poing inversé/(vers l'arrière)
Jun Tsuki	Coup de poing de côté
Morote Tsuki	Coup avec les deux mains
Oi Tsuki	Coup de poing avant (main correspondant à la jambe avant)
Seiken	Poing fermé
Shita Tsuki	Coup de poing en remontant
Tate Tsuki	Coup de poing en vertical
<b>UCHI WAZA</b>	<b>TECHNIQUES DE FRAPPE</b>
Age Hiji Ate	Coup de coude vers le haut
Ago Uchi	Coup au menton/(mâchoire)
Furi Ichi	Coup en crochet au corps
Gammen Uchi	Coup au visage
Hiji Ate	Coup de coude
Hizo Uchi	Coup à la rate
Mawashi Uchi	Coup circulaire
Nihon Nukite	Pique de deux doigts (index et majeur)
Oroshi Hiji Ate	Coup de coude vers le bas
Sakotsu Uchi komi	Coup en ligne directe à la hauteur de la clavicule
Sayu Uchi	Coup droit et coup gauche
Seiken	Poing fermé

Shotei Uchi	Coup avec la paume de la main
Shuto	Tranchant de la main
Tetsui	Marteau du poing
Uchi Uchi	Coup vers l'intérieur
Uraken	Revers du poing
Ushiro Hiji Ate	Coup de coude vers l'arrière
Yoko Uchi	Coup de côté
Yonhon Nukite	Pique de quatre doigts
UKE WAZA	TECHNIQUES DE BLOCAGE
Jodan Uke	Blocage vers le haut
Gedan Barai	Blocage descendant (balayage)
Chudan Uchi Uke	Blocage intérieur au niveau moyen
Chudan Soto Uke	Blocage extérieur au niveau moyen
Morote Chudan Uchi Uke	Blocage au niveau moyen avec le deux mains
Shuto Uke	Blocage avec le tranchant de la main
Juji Uke	Blocage en croisé
Kake Uke	Blocage en crochet
Shotei Uke	Blocage avec la paume de la main
Mawashi Uke	Blocage circulaire
GERI WAZA	TECHNIQUES DE COUPS DE PIED
Ago Geri	Coup de pied au menton
Geri/keri	Coup de pied
Hiza Geri	Coup de genou
Kake Geri	Coup de pied en crochet
Kansetsu Geri	Coup de pied aux articulations (genou, cheville,...)
Kin Geri	Coup de pieds aux parties
Mae Geri	Coup de pied avant
Mae Kakato Geri	Coup de talon avant
Mae Keage	Coup de pied "fouettant" avant
Mawashi Geri	Coup de pied circulaire
Soto Mawashi Geri	Coup de pied circulaire de l'extérieur vers l'intérieur

Tobi Mae Geri	Coup de pied avant donné en sautant
Uchi Mawashi Geri	Coup de pied circulaire de l'intérieur vers l'extérieur
Ura Mawashi Geri	Coup de pied circulaire renversé
Ushi Mata	Coup de pied circulaire à l'intérieur de la cuisse (fauchage interne)
Ushiro Geri	Coup de pied arrière
Ushiro Mawashi Geri	Coup de pied circulaire arrière
Yoko Geri	Coup de pied de côté
Yoko Keage	Coup de pied de "fouettant" de côté
<b>KIHON JUTSUGO</b>	<b>TERMINOLOGIE DE BASE</b>
Anza	Position de relaxation assise
Arigato Gozaimasu	Merci beaucoup!
Budo	Voie martiale
Bunkai	Étude détaillée de l'application des techniques des katas
Dan	Grade (Ceinture noire)
Dogi (Gi)	Uniforme de Karaté
Dogi/Obi Naoshite	Arranger votre dogi ou votre ceinture
Dojo	Lieu où l'on pratique le karaté
Dojo Kun	Les serments/maximes d'un dojo
Fumiashi	Pas (changement de pied)
Gyaku	Contraire (ex : bras droit et jambe gauche)
Hajime	Débutez!
Hanshi	Honorable Maître
Ibuki	Respiration
Ippon Kumite	Combat sur place : 1 bloc suivi d'une contre attaque
Jisen Kumite	Combat réel contact
Jiyu Kumite	Combat libre et technique avec retenu
Juji	Croisé
Kamaete	Prendre une position de

	garde
Karate	Main vide
Kata	Forme
Kencho ni rei	Salut au grand maître de l'organisation
Ki	Énergie interne
Kiai- (kiai Irete)	Cri de vive voix (lors des katas)
Kihon	Base
Kihon	Waza Techniques de base
Kime	Focalisation
Kohai	Élève débutant
Kokusai	International
Kosa	Changement (positions)
Kotai	Changement (partenaires)
Kumite	Combat
Kyokushin	Vérité ultime
Kyu	Grade (sous la ceinture noire)
Maai	Distance (entre adversaires)
Makiwara	Planche d'exercice de frappe
Mas Oyama ne rei (Sosai ne rei) S	salut à Mas Oyama ou (salut à notre président qui fut Mas Oyama )
Mawashi	Circulaire
Mawatte	Tournez!
Mokuso	Méditation (en fermant les yeux)
Morote	Les deux (mains)
Mugorei	Sans compte
Mushin	Esprit vide
Naore	Retour au point de départ
Nidan	Ceinture noire 2e dan
Nogare	Respiration calme, contrôlée
Obi	Ceinture
Oi	Même côté
Okuriashi	Déplacement des pieds
Onegaishimasu	S'il vous plaît
Osu	Vient de « oshi shinobu » qui signifie persévérer. Qui signifie aussi « osu no seishin » soit la persévérance sous pression. Le « osu » est prononcé

	pour saluer avec respect et courtoisie. Aussi pour indiquer avoir compris
Otagai	Ensemble
Otagai ni rei	Salut aux élèves
Pinan	Kata avancé
Rei (...ni Rei)	Salut
Renma	Entraînement, perfectionnement
Renmei	Fédération de styles
Renraku	Combinaisons
Ryu	Style
Sambo Kumite	Combat en se déplaçant sur une ligne : 3 blocs suivi d'une contre attaque
Sandan	Ceinture noire 3e dan
Seishin	Esprit
Seiza	Position à genou
Sempai	Instructeur (1e & 2e Dan)
Sempai ni rei	Salut à l'assistant de professeur
Sensei	Maître, instructeur (3e & 4e Dan)
Sensei ni rei	Salut au professeur
Shihan	Maître expert (5e, 6e & 7e Dan)
Shinzen ni rei	Salut aux ancêtres
Shodan	Ceinture noire 1er dan
Shomen	Devant du dojo/front de la tête
Shomen ni rei	Salut en direction avant
Sosai	Président
Taikyoku sono..	Kata numéro..
Tameshiwari	Épreuve de cassage
Tanden	Centre du corps (sous le nombril)
Tatte Kudasai /kiritsu	Levez-vous s'il vous plaît
Uchi Deshi	Apprenti effectuant un stage d'internat dans un dojo.
Waza	Technique(s)
Yame	Arrêtez!
Yasume	Repos!
Yoi	Être prêt
Yondan	Ceinture noire 4e dan
Yudansha	Karatéka : les ceintures

	noires
Yudansha	Gradé ceinture noire
Zanshin	Prolongation d'un état d'alerte
<b>KAZU</b>	<b>NOMBRES</b>
Ichi	Un
Ni	Deux
San	Trois
Shi, Yon	Quatre
Go	Cinq
Roku	Six
Shichi, Nana	Sept
Hachi	Huit
Ku	Neuf
Ju	Dix
Juichi	Onze
Juni	Douze
Niju	Vingt
Nijuichi	Vingt et un
Sanju	Trente
Yonju	Quarante
Goju	Cinquante
Rokuju	Soixante
Nanaju	Soixante-dix
Hachiju	Quatre-vingt
Kyuju	Quatre-vingt-dix
Hyaku	Cent
Sen	Mille
Man	Dix mille
<b>TAIKAI JUTSUGO</b>	<b>TOURNOIS</b>
Aka	Rouge
Awasete Ippon	Un point de plus
Chui	Avertissement
Encho	Prolongation
Fukushin	Juge de coin
Fukushin Shugo	Conférence des juges
Genten	Punition
Hantei	Décision
Hikiwake	Égalité
Ippon	Un point
Kachi	Gagnant

Senshuken Taikai	Championnats-Tournois
Shikaku	Disqualification
Shiro	Blanc
Shushin	Juge
Waza Ari	Demi point
Zokko	Reprendre le combat