

-Les positions/dachi-

HEISOKU DACHI - Debout les pieds l'un contre l'autre

MUSUBI DACHI - Debout, talons joints, pointes des pieds écartées

REINOJI DACHI - Debout un pied devant l'autre formant un L

TEIJI DACHI - Debout un pied devant l'autre formant un T

HEIKO DACHI - Debout pieds écartés et parallèles

HACHIJI DACHI - Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches

UCHI HACHIJI DACHI - Pieds pointés vers l'intérieur

ZENKUTSU DACHI - Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue

KOKUTSU DACHI - Fente arrière : le poids du corps sur la jambe arrière

KIBA DACHI - Position du cavalier

SHIKO DACHI - Position du sumotori

FUDO DACHI - Position équilibrée de combat (entre Zenkutsu et Kokutsu)

NEKO ASHI DACHI - Position du chat

KOSA DACHI ou **KAKE DACHI** - Position pieds croisés

MOTO DACHI - Position fondamentale (petit Zenkutsu)

SANCHIN DACHI - Position dit du « Sablier » ou des 3 centres

HANGETSU DACHI - Position du sablier élargi ou **SEISHAN DACHI**

TSURU ASHI DACHI ou **SAGI ASHI DACHI** - Debout sur une jambe

Déplacements – UNSOKU

AYUMI ASHI ou **DE ASHI** - Avancer d'un pas

HIKI ASHI - Reculer d'un pas

YORI ASHI - Pas glissé

TSUGI ASHI - Pas chassé

OKURI ASHI - Double pas

MAWARI ASHI - Déplacement tournant autour du pied avant

USHIRO ASHI MAWARI ASHI - Déplacement tournant autour du pied arrière

Techniques de défense UKE WAZA

GEDAN BARAI - Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras

JODAN AGE UKE - Défense haute par un mouvement remontant avec le bras

SOTO UDE UKE - Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur

UCHI UDE UKE - Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur

SHUTO UKE - Défense avec le tranchant de la main

OSAE UKE - Défense par pression ou immobilisation avec la main

HAISHU UKE - Défense avec le dos de la main

TEISHO UKE - Défense avec la paume

JUJI UKE ou **KOSA UKE** - Défense double avec les deux bras croisés

KAKIWAKE UKE - Défense double en écartant

MOROTE UKE - Défense double, bras arrière en protection

HEIKO UKE - Défense double avec les deux bras parallèles

SUKUI UKE - Défense en puisant

NAGASHI UKE - Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras

OTOSHI UKE - Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas

KOKEN UKE - Défense avec le poignet

Attaques directes du poing TSUKI WAZA

CHOKU ZUKI - Coup de poing fondamental

GYAKU ZUKI - Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée

OÏ ZUKI - Coup de poing en poursuite avec un pas

MAETE ZUKI - Coup de poing avec le poing avant

KIZAMI ZUKI - Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste

NAGASHI ZUKI - Coup de poing avec le poing avant en esquivant

TATE ZUKI - Coup de poing avec le poing vertical

URA ZUKI - Coup de poing, paume tournée vers le haut

KAGI ZUKI - Coup de poing en crochet

MAWASHI ZUKI ou **FURI ZUKI** - Coup de poing circulaire

YAMA ZUKI - Coup de poing double, simultanément Jodan et Gedan

MOROTE ZUKI - Coup de poing double au même niveau

NUKITE - Attaque directe en piqué de main

AGE ZUKI - Coup de poing remontant

Techniques de percussion UCHI WAZA

URAKEN UCHI - Attaque circulaire avec le dos du poing

SHUTO UCHI - Attaque circulaire avec le tranchant de la main

TETSUI UCHI - Attaque circulaire avec la main en marteau

EMPI UCHI ou **HIJI UCHI** - Attaque avec le coude

HAITO UCHI - Attaque avec le tranchant interne de la main

TEISHO UCHI - Attaque avec la paume

KOKEN UCHI - Attaque avec le dessus du poignet

HAISHU UCHI - Attaque avec le dos de la main

Attaques du pied KERI WAZA

MAE GERI - Coup de pied de face

MAWASHI GERI - Coup de pied circulaire

YOKO GERI KEKOMI - Coup de pied latéral pénétrant

YOKO GERI KEAGE - Coup de pied latéral fouetté
MIKAZUKI GERI - Coup de pied en croissant
URA MIKAZUKI GERI - Coup de pied en croissant inverse
USHIRO GERI - Coup de pied vers l'arrière
FUMIKOMI - Coup de pied écrasant
FUMIKIRI - Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
TOBI GERI - Coup de pied sauté
ASHI BARAI - Balayage
URA MAWASHI GERI - Coup de pied en revers tournant
USHIRO MAWASHI BARAI - Balayage tournant par l'arrière
USHIRO MAWASHI GERI - Coup de pied circulaire vers l'arrière
HIZA GERI - Coup de genou
NAME GAESHI - Coup de pied en vague(mouvement remontant avec la plante du pied)
KAKATO GERI - Coup de talon de haut en bas

Les chiffres

Ichi Ni San Shi Go:Un Deux Trois Quatre Cinq
Roku Sishi Hashi Ku Ju:Six Sept Huit Neuf Dix

Les autres termes

AKA : Rouge.
BUNKAÏ: Application de techniques ou séquences d'un Kata.
CHUDAN : Niveau moyen.
DAN : Niveau.
DO : La voie.
DOJO : Lieu où se pratique l'entraînement, où l'on recherche « La voie ».
GEDAN : Niveau bas.
GOHON KUMITE: Assaut fondamental basé sur cinq attaques contrées par une seule défense et/ou contre-attaque.
GO NO ZEN: Blocage suivi d'une contre attaque.
HADJIME : Commencez.
HANTAÏ: Le corps.
HARA: Centre de l'énergie vitale situé dans la partie sous-ombilicale du ventre.
HIDARI : Gauche.
HIKITE : Poing à la hanche(armer).
HYOSHI : Le Temps.
IPPON KUMITE: Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre-attaque.
JIYU IPPON KUMITE: Assaut réglementé.
JODAN : Niveau haut.

JOSEKI : Endroit ou se trouve la photo du Maître.
JU KUMITE: Assaut libre et souple non réglementé.
KAMAÏ : En garde.
KAMIZA : Place(s) d'honneur à la droite du professeur réservée(s) au(x) invité(s).
KAN : La maison.
KARA : Vide.
KARATE-DO : La voie de la main vide.
KARATEGI : Tenue portée par le karatéka.
KIAÏ : Libération sonore d'énergie dans un état de concentration maximale.
KIHON : Technique de base.
KIME : Décision ultime ; exprime la totale sincérité dans la réalisation d'une technique.
KIRITZU : Debout.
KUMITE : Assaut conventionnel.
KYU: Niveau(de 1 à 6) pour les ceintures de couleur.
Lé : Saluez.
MA : L'espace, la distance.
MAWATE : Demi-tour.
MIGI : Droite.
MOKSO : Fermer les yeux pour faire le vide et se concentrer.
OTAGA NI REÏ : Salut de tous les élèves entre eux avec le professeur.
RYU : Style.
SANBON KUMITE: Assaut fondamental basé sur trois attaques contrées par une seule défense et/ou contre-attaque.
SEISA : Assis.
SEN NO SEN: Contre attaque directe en anticipant l'attaque.
SENSEI : Maître.
SENSEI NI REI: Salut au Maître(celui qui connaît la naissance), salut à son représentant (le professeur).
SHIMOZA : Les assistants et les ceintures noires se placent à la gauche du professeur.
SHINOSEKI : Les élèves se placent face au professeur(face au Joseki).
SHIRO : Blanc.
SHITEI: Se dit d'un Kata imposé.
SHOME NI REI: Salut face au « grand tout », salut au Maître fondateur.
SHOTO : Ondulation des pins.
TE: La main.
TOHUI : Se dit d'un Kata librement choisi.
TORI: Attaquant.
UKE: Défenseur.
YAME: Arrêtez.
YASME: Repos, décontractez-vous.
YOI : Prêt
ZAREN: Salut à genou