

LEXIQUE KARATE

GENERAL

DOJO : lieu d'entraînement

SENSEI : professeur

SEMPAI : ancien

KOHAI : jeune

KARATEGI : tenue de karaté

KEKOGI : Tenue d'entraînement

OBI : ceinture

YOI : prêt

YAME : revenez

YASME : repos

KAMAE : en garde

ATELIERS

KATA : combat contre des adversaires imaginaires

KUMITE : combat

KIHON : travail de la base en ligne

KIHON IPPON KUMITE : travail à deux des défense et contre attaques

IPPON KUMITE : travail à deux mais cette fois-ci départ en kamae (garde)

SANBON KUMITE : travail à 2 sur 3 pas

GOHON KUMITE : travail à 2 sur 5 pas

JY IPPON KUMITE : travail de combat à 3 mètres

BUNKAI : Application de kata

JUTSU : travail self défense

SHIAI : compétition combat

SALUT

ZA REI : salut à genoux

RITSU REI : salut debout

SENSEI NI REI : salut au professeur

SHOMEN NI REI : salut au maître fondateur (Funakoshi)

OTAGA NI REI : salut en élèves

POSITIONS NATURELLES

HACHIJI DASHI : pieds écartés et pointes des pieds vers l'extérieur (YOI = prêt)

HEISOKU DASHI : pieds joints

MUSUBI DASHI : talons joints

HEIKO DASHI : pieds écartés et parallèle

TEIJI DASHI : Pieds en forme de « T »

REINOJI DASHI : Pieds en forme de « L »

POSITIONS : DASHI

ZEN KUTSU : Grande flexion sur l'avant

KO KUTSU : Grande flexion sur l'arrière

NEKOASHI : Petite flexion arrière « Chat »

KIBA DASHI : Flexion des 2 jambes « Cavalier »

SHIKO DASHI : Idem que KIBA mais pointes des pieds vers l'extérieur

KOSA DASHI : Jambes croisées

DEPLACEMENTS : ASHI

AYUMI ASHI : pas en avançant

TSUGI ASHI : pas chassé (pied arrière bouge en premier)

YORI ASHI : pas en sursaut (pied avant bouge en premier)

OKURI ASHI : grand pas chassé avec croisé du pied arrière

IKI ASHI : en arrière

MAWATE : demi tour

MAWARI ASHI : pivot circulaire

TAI SABAKI : sortie de corps « esquive »

COUP DE PIEDS : GERI

MAE GERI : coup de pied direct

MAWASHI GERI : coup de pied circulaire

YOKO GERI : coup de pied latéral

FUMIKOMO GERI : coup de pied écrasant

MIKAZUKI GERI : coup de pied en « croissant de lune »

USHIRO GERI : coup de pied arrière

URA MAWASHI GERI : revers de mawashi geri

MAE TOBI GERI : coup de pied de face sauté

MAWASHI TOBI GERI : coup de pied circulaire sauté

YOKO TOBI GERI : coup de pied latéral sauté

NIDAN GERI : double coup de pied de face sauté

NAGE WAZA : techniques de projections

ATTAQUES

SEIKEN : Poing

CHOKU ZUKI : coup de pied sur place

OI ZUKI : coup de poing en avançant

GYAKU ZUKI : coup de poing inverse à la jambe avant

KIZAMI ZUKI : poing avant

MAITE ZUKI : poing avant en glissant

NUKITE : pique des doigts

URAKEN : attaque revers de poing fouetté

HIRAKEN : bout des premières phalanges

HAITO : sabre de main interne

SHUTO : sabre de main externe (pomme de main vers le plafond)

HAISHU : dos de la main

TEISHO : paume de main

KOKEN ou KAKUTO : dessus du poignet plié

WAN : avant bras

EMPI : coude

KOSHI : Bol du pied

TSUMASAKI : pointe du pied

KAKATO : Talon

SOKUTO : tranche pied

HAISOKU : dessus du pied

TEISOKU : plat de pied

HIZAGASHIRA & ITSUI : genou

KEAGE : Frappe fouettée

KEKOMI : frappe pénétrant

TETSUI : frappe ou blocage en « marteau »

KAGI ZUKI : coup de poing en crochet

MAWASHI ZUKI : coup de poing circulaire

YAMA ZUKI : double coup de poing dit « de la montagne » (Bassai Dai)

URA ZUKI : coup de poing à courte distance

TATE ZUKI : coup de poing vertical

AGE ZUKI : coup de poing remontant

BLOCAGES : UKE

GEDAN BARRAI : blocage bas en balayant de l'intérieur vers l'extérieur

SHUTO UKE : Blocage vers l'extérieur avec la tranche de l'avant bras

UCHI UDE UKE : blocage moyen de l'intérieur vers l'extérieur

SOTO UDE UKE : blocage moyen de l'extérieur vers l'intérieur

MOROTE : blocage renforcé à l'avant bras

OTOSHI UKE : Blocage poussé vers le bas

KAKIWAKE UKE : blocage contre double saisie haute

NAGASHI UKE : blocage en balayé

JUJI UKE : blocage en croix

SUKUI UKE : blocage en « cuillère »

UDE BARRAI : Défense balayée de l'avant bras

TE OSAE UKE : blocage main ouverte vers le bas

SHURITE UKE : blocage avec le sabre de la main

ASHI BARRAI : Blocage pied ou attaque en fauchage

NAMI ASHI : défense en remontant de la plante du pied (Tekki Shodan)

LISTE DES KATAS SHOTOKAN

TAIKYOKU SHODAN + SANDAN

HEIAN SHODAN + NIDAN + SANDAN + YODAN + GODAN

TEKKI SHODAN + NIDAN + SANDAN

BASSAI DAI + SHO

KANU DAI + SHO

ENPI

JION

JIIN

JITTE

HANGETSU

GANKAKU

NI JUSHI HO

SOCHIN

UNSU

GOJUSHIO SHO + DAI

CHINTE

WANKAN

MEIKYO