

# GLOSSAIRE

## Japonais - Français

<b>A</b>	Age-uke	Défense haute avec l'avant-bras
	Ashi	Pied ou jambe
	Atama	Tête
	Atemi	Coup porté aux points vitaux
	Awase-uke	Défense mains jointes dos à dos (Ni-sei-shi-sho)
<b>B</b>	Barai	Balayage
<b>C</b>	Choku-tsuki	Coup de poing sur place
	Cho-uke	Défense des bras sur Mawashi-Geri (Osae-Uke)
	Chudan	Partie centrale (abdomen, poitrine)
<b>D</b>	Dachi	Position (des pieds et des jambes)
	Dan	Niveau, degré (Ceinture noire)
	Do	Voie
<b>E</b>	Empi	Coude
	Empi-uchi	Coup de coude
	Empi-uke	Défense du coude
<b>F</b>	Fumikomi-geri	Coup de pied estampé (écrasant)
<b>G</b>	Gedan	Partie inférieure (bassin, parties)
	Gedan-barai	Défense basse avec avant-bras
	Geri	Coup de pied
	Geri-waza	Techniques de jambes ou de pieds
	Gohon-nukite	Coup (pique) avec le bout des 5 doigts
	Gyaku	Contraire
	Gyaku-tsuki	Coup de poing renversé
<b>H</b>	Hachi-ji-dachi	Position d'attente (normale), pieds écartés
	Hai	Oui
	Haishu	Revers de la main ouverte
	Haishu-uchi	Coup du dos de la main (ouverte)
	Haishu-uke	Défense avec dos de la main ouverte (P.Sandan)
	Haisoku	Partie supérieure, dessus du pied (Kin-geri)
	Haito	Bord interne de la main ouverte (côté pouce)
	Haito-uchi	Coup de la crête de la main
	Hajime	Commencez
	Harai	Balayage - Projection
	Hasami-uke	Défense contre Sokuto et maintien de la cheville
	Hei-ken	Intérieur du poing fermé, phalanges
	Heisoku-dachi	Position avec pieds parallèles et collés
	Hiji-uke	Défense latérale du coude (P.Sandan)
	Hikite	Poing à la hanche (armer)
	Hikite-tsuki	Poing à la hanche (armé)
	Hiki-uke	Esquive sauté (bond arrière avec retour avant)
	Hittsui	Genoux
	Hittsui-geri	Coup de genoux
	Hiza	Genoux
	Hiza-geri	Coup de genoux porté à la tête
<b>I</b>	Ippon-nukite	Coupe (pique) avec le bout d'un seul doigt
<b>J</b>	Jodan	Partie supérieure (cou, tête)
	Juji-uke	Bloc avec mains en croix (ouvertes ou fermées)
<b>K</b>	Kagi-tsuki	Coup de poing latéral (Te-Waza)
	Kakato	Talon (Kakato-geri)
	Kakato-geri	Coup du talon du pied
	Kake-dachi	Position Kokutsu mains avec pieds croisés
	Kakete-uke	Défense d'agrippage, tirer ou pousser (Seishan)

	Kakiwake-uke	Défense de séparation (P.Yodan)
	Kakuto (koken)	Dessus du poignet (extérieur)
	Kakuto-uchi	Ko, coup de poignet courbé (ext.)
	Kakuto-uke	Défense du poignet intérieur
	Karategi	Kimono, costume de karaté
	Kata	Mouvements de formes
	Keage	Coup fouetté (retour rapide)
	Kekomi	Coup défonçant ou pénétrant
	Kentos	2 premières jointures
	Keri-Nuke	Coup en glissant sur jambe d'appui adverse
	Kiba-dachi	Position du cavalier, pieds parallèles
	Kin-geri	Coup du dessus du pied en remontant
	Kiri	Couper, arracher (parties)
	Kiritsu	Debout
	Koko	Bord interne de la main ouverte (côté pouce)
	Koko-tsuki	Coup à la gorge avec la main
	Kokutsu-dachi	Position 70% du poids sur jambe arrière
	Kosa-dachi	Position jambes croisées
	Koshi	Plante (pointe) orteils relevés (Mae-geri)
	Kote-gaeshi	Torsion du poignet (sens contraire)
<b>M</b>	Mae	Avant
	Mae-Empi-uchi	Coup de coude avant
	Mae-geri	Coup de pied avant
	Mae-geri-keage	Coup de pied avant fouetté
	Mae-geri-kekomi	Coup de pied avant défonçant
	Mae-tobi-geri	Coup de pied avant avec saut
	Mawashi	Circulaire, en rond
	Mawashi-geri	Coup de pied en rond (dessus du pied)
	Mawashi-Shuto-uchi	Coup du sabre de la main (en rond)
	Mawashi-tsuki	Coup de poing en rond
	Mawate	Tournez
	Mikazuki-geri	Coup de pied en rond (plante ou creux du pied)
	Mikazuki-geri-uke	Défense avec balayage du creux du pied
	Mokusu	Méditation
	Mokusu-yame	Fin de la méditation
	Morote-jodan-uke	Double défense des avant-bras (P. Shodan)
	Morote-tsuki	Coup de poing doublés
	Morote-uke	Défense Uchi-uke renforcée de l'autre poing
	Musubi-dachi	talons joints, orteils écartés
<b>N</b>	Nagashi-uke	Défense avec l'intérieur de la main
	Nami-ashi	Esquive retrait (pied-jambe)
	Neko-ashi-dachi	Position du chat
	Nukite	Pointes des doigts
<b>O</b>	Oi-tsuki	Coup de poing en avançant
	Osae-uke	Défense similaire à Nagashi-Uke (verticale)
	Oshikomi-geri	Coup de pied poussé
	Otaga-ni Rei	Les élèves se saluent entre eux
	Otoshi-empi-uchi	Coup de coude en descendant
<b>R</b>	Re(Rei ou Keirei)	Saluer (prononcer Lé)
	Rei	Salut
	Riken (Uraken)	Dos du poing fermé (2 premières jointures)
	Riken-uchi	Coup des jointures du poing
	Rio	Double
	Rio-tsuki	Double coup de poing
<b>S</b>	Sagi-ashi-dachi	Position de la grue (pied au creux du genou)

	Sampai-Ni-Rei	Saluer les élèves les plus anciens
	Seishan-dachi	Position du sablier
	Seiza	A genoux
	Sensei	Maître
	Sensei-Ni-Rei	Saluer le professeur
	Shiko-dachi	Comme Kiba-dachi mais pieds tournés à 45°
	Shuto	Sabre de la main
	Shuto-uchi	Coup du sabre (tranchant) de la main
	Shuto-uke	Défense du tranchant (sabre) de la main
	Sokuto	Tranchant du pied (Yoko-geri, Sokuto-geri)
	Soto	Bloc sur l'intérieur du bras (défense)
	Soto-ude-uke	Défense de l'avant-bras
	Sukui-uke	Défense (jambe-bras) avec main ou bras
	Surikonde	Pied arrière chasse le pied avant
<b>T</b>	Tame-shiwari	Techniques de cassages
	Tate-empi-uchi	Coup de coude en remontant
	Tate-tsuki	Coup de poing vertical retenu
	Teisho	Base (talon) de la paume de la main ouverte
	Teisho-uchi	Coup de la paume de la main
	Teisho-uke	Défense du talon de la paume de la main
	Teisoku	Creux ou plante du pied (dessous)
	Tetsui	Marteau de fer, revers du poing fermé
	Tetsui-tsuki	Coup de marteau
	Te-waza	Techniques de mains
	Tobi	Saut
	Tobikonde	Le pied arrière passe devant le pied avant
	Tori	Celui qui exécute le mouvement d'attaque
	Tsuki	Coup de poing
	Tsuki-uke	Esquive-défense et coup de poing en même temps
	Tsurhashi-dachi	Position avec pied au genou prêt à frapper
<b>U</b>	Uchi	Blocage de l'intérieur vers l'extérieur
	Uchi-ude-uke	Défense de l'avant-bras demi-haute extérieur
	Ude	Bras, avant-bras
	Uke	Celui qui exécute le mouvement de défense
	Ukemi-waza	Techniques de brise-chutes
	Uke-waza	Techniques de blocs
	Ura	Revers (opposé)
	Ura-mawashi-geri	Coup de pied en rond renversé (creux, talon)
	Ura-tetsui	Marteau de pouce, intérieur du poing fermé
	Ura-zuki	Coup de poing rapproché (paume vers le haut)
	Ushiro	Arrière
	Ushiro-empi-uchi	Coup de coude arrière
	Ushiro-geri	Coup de pied arrière
	Ushiro-tsuki	Coup de poing arrière (Te-Waza)
<b>W</b>	Waza	Technique - Art
<b>Y</b>	Yama-tsuki	Double coup de poings en U
	Yame	Fin, arrêtez
	Yasume (Yassme)	Décontractez-vous
	Yohon-nukite	pique avec le bouts des 4 doigts
	Yoi	Soyez prêt, préparez-vous
	Yoko	Côté
	Yoko-empi-uchi	Coup de coude de côté
	Yoko-geri	Coup de pied de côté
	Yoko-tobi-geri	Coup de pied de côté avec saut
<b>Z</b>	Zenkutsu-dachi	Position 60% du poids sur jambe avant