

GLOSSAIRE
Français - Japonais

A genoux	Seiza
Arrière	Ushiro
Avant	Mae
Balayage	Barai
Balayage - Projection	Harai
Base (talon) de la paume de la main ouverte	Teisho
Bloc avec mains en croix (ouvertes ou fermées)	Juji-uke
Bloc sur l'intérieur du bras (défense)	Soto
Blocage de l'intérieur vers l'extérieur	Uchi
Bord interne de la main ouverte (côté pouce)	Haito
Bord interne de la main ouverte (côté pouce)	Koko
Bras, avant-bras	Ude
Celui qui exécute le mouvement d'attaque	Tori
Celui qui exécute le mouvement de défense	Uke
Circulaire, en rond	Mawashi
Comme Kiba-dachi mais pieds tournés à 45°	Shiko-dachi
Commencez	Hajime
Contraire	Gyaku
Côté	Yoko
Coude	Empi
Coup (pique) avec le bout des 5 doigts	Gohon-nukite
Coup à la gorge avec la main	Koko-tsuki
Coup de coude	Empi-uchi
Coup de coude arrière	Ushiro-empi-uchi
Coup de coude avant	Mae-empi-uchi
Coup de coude de côté	Yoko-empi-uchi
Coup de coude en descendant	Otoshi-empi-uchi
Coup de coude en remontant	Tate-empi-uchi
Coup de genoux	Hittsui-geri
Coup de genoux porté à la tête	Hiza-geri
Coup de la crête de la main	Haito-uchi
Coup de la paume de la main	Teisho-uchi
Coup de marteau	Tetsui-tsuki
Coup de pied	Geri
Coup de pied arrière	Ushiro-geri
Coup de pied avant	Mae-geri
Coup de pied avant avec saut	Mae-tobi-geri
Coup de pied avant défonçant	Mae-geri-kekomi
Coup de pied avant fouetté	Mae-geri-keage
Coup de pied de côté	Yoko-geri
Coup de pied de côté avec saut	Yoko-tobi-geri
Coup de pied en rond (dessus du pied)	Mawashi-geri
Coup de pied en rond (plante ou creux du pied)	Mikazuki-geri
Coup de pied en rond renversé (creux, talon)	Ura-mawashi-geri
Coup de pied estampé (écrasant)	Fumikomi-geri
Coup de pied poussé	Oshikomi-geri
Coup de poing	Tsuki
Coup de poing arrière (Te-Waza)	Ushiro-tsuki
Coup de poing doublés	Morote-tsuki
Coup de poing en avançant	Oi-tsuki
Coup de poing en rond	Mawashi-tsuki
Coup de poing latéral (Te-Waza)	Kagi-tsuki

Coup de poing rapproché (paume vers le haut)	Ura-zuki
Coup de poing renversé	Gyaku-tsuki
Coup de poing sur place	Choku-tsuki
Coup de poing vertical retenu	Tate-tsuki
Coup défonçant ou pénétrant	Kekomi
Coup des jointures du poing	Riken-uchi
Coup du dessus du pied en remontant	Kin-geri
Coup du dos de la main (ouverte)	Haishu-uchi
Coup du sabre (tranchant) de la main	Shuto-uchi
Coup du sabre de la main (en rond)	Mawashi-Shuto-uchi
Coup du talon du pied	Kakato-geri
Coup en glissant sur jambe d'appui adverse	Keri-Nuke
Coup fouetté (retour rapide)	Keage
Coup porté aux points vitaux	Atemi
Coupe (pique) avec le bout d'un seul doigt	Ippon-nukite
Couper, arracher (parties)	Kiri
Creux ou plante du pied (dessous)	Teisoku
Debout	Kiritsu
Décontractez-vous	Yasume (Yassme)
Défense (jambe-bras) avec main ou bras	Sukui-uke
Défense avec balayage du creux du pied	Mikazuki-geri-uke
Défense avec dos de la main ouverte (P.Sandan)	Haishu-uke
Défense avec l'intérieur de la main	Nagashi-uke
Défense basse avec avant-bras	Gedan-barai
Défense contre Sokuto et maintien de la cheville	Hasami-uke
Défense d'agrippage, tirer ou pousser (Seishan)	Kakete-uke
Défense de l'avant-bras	Soto-ude-uke
Défense de l'avant-bras demi-haute extérieur	Uchi-ude-uke
Défense de séparation (P.Yodan)	Kakiwake-uke
Défense des bras sur Mawashi-Geri (Osae-Uke)	Cho-uke
Défense du coude	Empi-uke
Défense du poignet intérieur	Kakuto-uke
Défense du talon de la paume de la main	Teisho-uke
Défense du tranchant (sabre) de la main	Shuto-uke
Défense haute avec l'avant-bras	Age-uke
Défense latérale du coude (P.Sandan)	Hiji-uke
Défense mains jointes dos à dos (Ni-sei-shi-sho)	Awase-uke
Défense similaire à Nagashi-Uke (verticale)	Osae-uke
Défense Uchi-uke renforcée de l'autre poing	Morote-uke
Dessus du poignet (extérieur)	Kakuto (koken)
Deux premières jointures	Kentos
Dos du poing fermé (deux premières jointures)	Riken (Uraken)
Double	Rio
Double coup de poing	Rio-tsuki
Double coup de poings en U	Yama-tsuki
Double défense des avant-bras (P. Shodan)	Morote-jodan-uke
Esquive retrait (pied-jambe)	Nami-ashi
Esquive sauté (bond arrière avec retour avant)	Hiki-uke
Esquive-défense et coup de poing en même temps	Tsuki-uke
Fin de la méditation	Mokusu-yame
Fin, arrêtez	Yame
Genoux	Hittsui
Genoux	Hiza
Intérieur du poing fermé, phalanges	Hei-ken
Kimono, costume de karaté	Karategi

Ko, coup de poignet courbé (ext.)	Kakuto-uchi
Le pied arrière passe devant le pied avant	Tobikonde
Les élèves se saluent entre eux	Otaga-ni Rei
Maître	Sensei
Marteau de fer, revers du poing fermé	Tetsui
Marteau de pouce, intérieur du poing fermé	Ura-tetsui
Méditation	Mokusu
Mouvements de formes	Kata
Niveau, degré (Ceinture noire)	Dan
Oui	Hai
Partie centrale (abdomen, poitrine)	Chudan
Partie inférieure (bassin, parties)	Gedan
Partie supérieure (cou, tête)	Jodan
Partie supérieure, dessus du pied (Kin-geri)	Haisoku
Pied arrière chasse le pied avant	Surikonde
Pied ou jambe	Ashi
pique avec le bouts des 4 doigts	Yohon-nukite
Plante (pointe) orteils relevés (Mae-geri)	Koshi
Poing à la hanche (armé)	Hikite-tsuki
Poing à la hanche (armer)	Hikite
Pointes des doigts	Nukite
Position (des pieds et des jambes)	Dachi
Position 60% du poids sur jambe avant	Zenkutsu-dachi
Position 70% du poids sur jambe arrière	Kokutsu-dachi
Position avec pied au genou prêt à frapper	Tsurhashi-dachi
Position avec pieds parallèles et collés	Heisoku-dachi
Position d'attente (normale), pieds écartés	Hachi-ji-dachi
Position de la grue (pied au creux du genou)	Sagi-ashi-dachi
Position du cavalier, pieds parallèles	Kiba-dachi
Position du chat	Neko-ashi-dachi
Position du sablier	Seishan-dachi
Position jambes croisées	Kosa-dachi
Position Kokutsu mains avec pieds croisés	Kake-dachi
Revers (opposé)	Ura
Revers de la main ouverte	Haishu
Sabre de la main	Shuto
Saluer (prononcer Lé)	Re(Rei ou Keirei)
Saluer le professeur	Sensei-Ni-Rei
Saluer les élèves les plus anciens	Sampai-Ni-Rei
Salut	Rei
Saut	Tobi
Soyez prêt, préparez-vous	Yoi
Talon (Kakato-geri)	Kakato
talons joints, orteils écartés	Musubi-dachi
Technique - Art	Waza
Techniques de blocs	Uke-waza
Techniques de brise-chutes	Ukemi-waza
Techniques de cassages	Tame-shiwari
Techniques de jambes ou de pieds	Geri-waza
Techniques de mains	Te-waza
Tête	Atama
Torsion du poignet (sens contraire)	Kote-gaeshi
Tournez	Mawate
Tranchant du pied (Yoko-geri, Sokuto-geri)	Sokuto
Voie	Do