

# GLOSSAIRE DES PRINCIPALES TECHNIQUES DE KARATÉ

## Politesse

Arigato : Merci

Arigato-gozaimas : Merci beaucoup

Rei : salut

Shomen-ni-rei : salut au dojo, en direction de la photo du maître

Sensei-ni-rei : salut au professeur

Otaga-ni-rei : salut aux autres élèves

## Déplacements

Yoi : être prêt

Hajime : Commencez !

Mawate : tourner

Yame : pause

Yasme : arrêt

Migi : droit

Idari : gauche

Mae : devant

Ato : derrière

Kamae : En garde !

Migi kamae : en garde, jambe droite devant

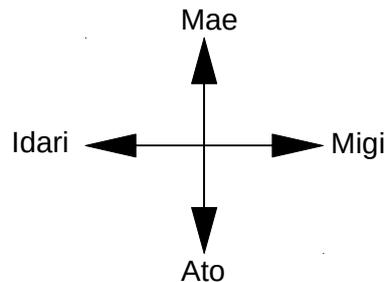
Idari kamae : en garde, jambe gauche devant

De ashi : avancer d'un pas

Hiki ashi : reculer d'un pas

Yori ashi : pas glissé ; Yori ashi mae : pas glissé vers l'avant ; Yori ashi ato : pas glissé vers l'arrière

Tsugi ashi : pas chassé ; Tsugi ashi mae : pas glissé vers l'avant ; Tsugi ashi ato : pas glissé vers l'arrière



## Niveaux (dan)

Gedan : niveau bas, en dessous de la ceinture

Chudan : niveau moyen, entre la ceinture et le cou

Jodan : niveau haut, la tête

## Nombres

1 : Ichi (ou Sho)

4 : Shi (ou Yon)

7 : Shichi

2 : Ni

5 : Go

8 : Hachi

3 : San

6 : Roku

9 : Ku (ou Kyuu)

10 : Ju

## Postures (dachi)

Seiza : position agenouillée et assise sur les talons

Kiritsu : se lever

Heisoku dachi : pieds joints

Musubi dachi : talons joints, pointes écartées

Heiko dachi : pieds écartés et parallèles

Soto hachiji dachi : pieds écartés, largeur de hanches et tournés vers l'extérieur

Uchi hachiji dachi : pieds écartés, largeur de hanches et tournés vers l'intérieur

Shiko dachi : position du cavalier, pieds tournés vers l'extérieur

Zenkutsu dachi : jambe avant fléchie, arrière tendue, pieds sur deux lignes, supérieur à la largeur de hanche

Sanchin dachi : pieds écartés, largeur de hanches, tournés vers l'intérieur, pied avant décalé d'1/2 longueur

Moto dachi : jambe avant fléchie, arrière tendue, pieds sur deux lignes, largeur de hanche

Fudo dachi : position de combat

Naifanshin dachi : position du cavalier, genoux tourné vers l'extérieur

Neko ashi dachi : position du chat, assis sur la jambe arrière fléchie, pied avant posé sur la pointe

Sagi ashi dachi : position de l'échassier, assis sur la jambe arrière, pied avant levé.

### **Blocages (uke)**

Gedan barai : blocage avec balayage du bras vers le bas  
Jodan age uke : blocage avec l'avant-bras remontant vers le haut  
Yoko uke : blocage avec l'avant-bras tournant vers l'extérieur  
Soto uke : blocage avec l'avant-bras tournant vers l'intérieur  
Shuto uke : blocage avec le tranchant de la main  
Kote uke : blocage avec le dos de la main

### **Attaques de poing (tsuki)**

Oi tsuki : coup de poing en avançant, même bras et jambe  
Gyaku tsuki : coup avec le poing opposé à la jambe avant  
Maete tsuki : coup de poing direct même bras et jambe  
Mawashi tsuki : coup de poing circulaire  
Ura tsuki : coup de poing en remontant (uppercut)  
Tate tsuki : coup de poing direct sans rotation du poignet  
Kagi tsuki : coup de poing latéral vers l'intérieur

### **Attaques de main ouverte (uchi)**

Haito uchi : attaque avec le tranchant intérieur de la main (côté index)  
Nukite : attaque directe avec les doigts tendus  
Shuto uchi : attaque avec le tranchant extérieur de la main (côté auriculaire)  
Shotei : attaque avec la paume de la main

### **Attaques de coude (higi)**

Age higi ate : coup de coude en remontant  
Mawashi higi ate : coup de coude circulaire  
Yoko higi ate : coup de coude latéral  
Otoshi higi ate : coup de coude de haut en bas  
Ushiro higi ate : coup de coude vers l'arrière

### **Attaques de pied (geri)**

Mae geri : coup de pied direct vers l'avant  
Mawashi geri : coup de pied circulaire  
Yoko geri : coup de pied latéral  
Ushiro geri : coup de pied arrière  
Ura mawahi géri : coup de pied circulaire vers le côté opposé  
Ushiro ura mawashi geri : coup de pied circulaire avec rotation vers l'arrière  
Kakato geri : coup de pied avec le talon de haut en bas  
Fumi komi : coup de pied écrasant  
Mika zuki geri : coup de pied croisé vers l'intérieur  
Ashi barai : balayage  
Hiza geri : coup de genou