

TERMES JAPONAIS DE KARATE

CHIFFRES		TSUKI WAZA	TECHNIQUES DE POINGS
Ichi	1	Age tsuki	cp. De poing remontant
Ni	2	Choku tsuki	cp. de poing direct
San	3	Gyaku tsuki	cp. de poing opposé
Shi (yon)	4	Kagi tsuki	cp. de poing parallèle au corps
Go	5	Kizami tsuki	cp. de poing tendu bras avant
Roku	6	Mawashi tsuki	cp. de poing circulaire
Shichi	7	Nukité	pique de doigts
Hachi	8	Oi tsuki	cp.de poing en avant
Kû	9	Tetsui uchi	frappe avec le marteau de poing
Jû	10	Uraken uchi	frappe de revers du poing
DACHI KATA	POSITIONS	TE-BUI	PARTIES DE LA MAIN
		Haito	côté du pouce
Fudo ou sochin dachi	position enracinée	Haishu	revers de la main
Hangetsu dachi	position demi-lune	Ippon ken	pique d'un doigt
Heiko dachi	pieds //, larg. des épaules	Seiken	poing
Heisoku dachi	pieds joints	Teisho	paume de la main
Kiba dachi	position du cavalier de fer		
Kokutsu dachi	position arrière	ASHI-BUI	PARTIES DU PIED
Kosa dachi	pieds croisés	Haisoku	cou-de-pied
Musubi dachi	talons joints, pieds à 45 °	Hittsui	genou
Neko ashi dachi	position du chat	Kakato	talon
Sanchin dachi	position courte de demi-lune	Koshi	bol du pied
Zenkutsu dachi	position avant	Sokuto	tranchant de pied
UKE WAZA	TECNIQUES DE DEFENSE	GERI WAZA	TECHNIQUES DE PIEDS
Age uke	défense vers le haut	Fumikomi	cp de pied latéral bas
Gedan Barai	défense basse	Mae geri	cp de pied devant
Juji uke	double blocage en croix	Mawashi geri	cp de pied circulaire
Kake uke	défense dans la même direction	Mikazuki geri	cp de pied circul. avec tranchant
Kakiwake uke	double défense en écartant	Nidan geri	double cp de pied avec saut
Morote uke	défense fortifiée ou double	Ren geri	deux cp de pied successifs
Nagashi uke	défense accompagnante	Ura mawashi geri	cp de pied circulaire avec le talon
Otoshi uke	défense vers le bas bras // au sol	Ushiro geri	cp de pied en arrière
Soto uke	défense de l'extérieur vers l'intérieur	Ushiro mawashi geri	cp de pied circulaire en arrière
Uchi uke	défense de l'intérieur vers l'extérieur	Yoko geri keage	cp de pied latéral remontant
		yoko geri kekomi	cp de pied latéral pénétrant
GENERALITES			
Arigato goseimasu	merci beaucoup	Seiza	s'agenouiller
Chudan	zone du milieu (torse)	Sempai	ancien
Gedan	Zone basse	Sensei	maître
Hajime	commencer	Shinpan	arbitre
Hamni	pose de profil	Soto	de l'extérieur
Hantai	l'opposé	Tate	vertical
Jodan	zone supérieure (visage cou)	Te	main
Kamae	position	Tokui	de préférence
Kamaete	se mettre en garde	Uchi	de l'intérieur
Kata	exercice de style	Ude	bras
Kihon	exercice de base	Ura	l'opposé
Kumité	combat	Wa	circulaire, rond
Kuro	noir	Waza	technique, connaissance
Mawate	demi-tour	Yame	stop
Mokuso	méditation	Yoi	prêt