

LEXIQUE

LE SALUT

seiza	position assise à genou
mokuso	début de la méditation
mokuso yame	arrêt de la méditation
shomen ni rei	salut vers le Maître fondateur (Gishin Funakoshi)
sensei ni rei	salut au professeur
sempai ni rei	salut à la ceinture plus avancée
otagai ni rei	salut réciproque
dojo kun	règles de comportement

ANATOMIE

Ago :	menton
Ashi :	jambe
Ashibuki :	cheville
Atama :	tête
Chudan :	partie médiane du corps, région de la poitrine
Empi :	coude (se dit aussi "hiji")
Gedan :	partie inférieur du corps
Haishu :	dos de la main
Haisoku :	dessus du pied
Haito :	sabre de main intérieur
Hara :	ventre, centre de gravité du corps
Hidari :	gauche
Hiji :	coude, se dit aussi "empi"
Hitai :	front
Hiza :	genou
Jodan :	région du visage
Jotai :	haut du corps
Kaisho :	main ouverte
Kagato :	talon
Kata :	épaule
Kentos :	articulations métacarpiennes
Kin :	bas ventre
Koshi :	balle du pied
Kote :	poignet
Kwansetsu :	articulation
Kyosen :	plexus
Migi :	droite
Mune :	poitrine
Sho :	paume
Te :	main
Teisho :	paume de la main
Tekubi :	poignet
Ude :	bras

LES NOMBRES

		Prononciation
1	ichi	itch
2	ni	ni
3	san	san'
4	yon	yon'
4	shi	chi
5	go	go
6	roku	lokou
7	shichi	chitchi
7	nana	nana
8	hachi	hatchi
9	kyû	kioû
9	ku	kou
10	jû	djoû

LES KATAS

Heian	Paix et tranquillité
Shodan	Premier
Nidan	Deuxième
Sandan	Troisième
Yondan	Quatrième
Godan	Cinquième
Tekki	Chevalier de fer
Bassai Dai	Attaque de la forteresse
Enpi	Vol de l'hirondelle
Kanku Dai	Voir le ciel plus grand
Jion	Pourrait désigner un temple
Jitte	Dix mains
Hangetsu	Demi-lune
Gankaku	La grue sur le rocher
Bassai Sho	Bassai court
Kanku Sho	Kanku court
Nijushiho	24 mouvements
Unsu	Main d'un nuage
Chinte	Main incroyable
Sochin	Préserver la paix
Gojushiho	54 mouvements

LES BLOCAGES

age uke	blocage remontant
gedan barai	blocage balayé bas
gedan juji uke	blocage bas en croix
haishu uke	blocage du revers de main
jodan age uke	blocage remontant
jodan juji uke	blocage haut en croix
juji uke	blocage en croix
kake shuto uke	blocage crocheté du sabre de la main
kake uke	blocage en crochétant
kakiwake uke	blocage double en écartant
kakuto uke	blocage du dos du poignet plié
katate tsukami uke	blocage avec saisie du coude ou de l'épaule
keito uke	blocage avec la base du pouce
kentsui uke	blocage avec le marteau de poing
koken uke	blocage avec le dos du poignet plié
manji uke	blocage double, gedan barai et jodan uchi uke
mikazuki geri uke	blocage du pied en croissant
morote sukui uke	blocage double en cuillère
nagashi uke	blocage balayé
nami ashi	blocage remontant du pied
osae uke	blocage poussé
otoshi uke	blocage poussé vers le bas avec le bras
seiryuto uke	blocage avec la base du sabre de la main
shuto jodan uke	blocage haut du sabre de la main
shuto juji uke	blocage en croix, les mains ouvertes
shuto kake uke	blocage crocheté du sabre de la main
shuto uke	blocage du sabre de la main
sokubo kake uke	blocage crocheté du pied
sokumen awase uke	blocage latéral des deux mains
soto uke	blocage de l'avant bras de l'extérieur vers l'intérieur
tate shuto uke	blocage du sabre de la main vertical
te nagashi uke	blocage balayé de la main
te osae uke	blocage poussé de la main
teisho awase uke	blocage double des paumes
teisho uke	blocage de la paume
tekubi kake uke	blocage crocheté du poignet
tettsui uke	blocage du marteau de fer
uchi uke	blocage de l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur
uchikomi	blocage en entrant dedans
ude uke	blocage de l'avant bras
uke	défense, blocage, celui qui subit l'action (défenseur)

COUPS DE PIED

fumikiri	coup de pied coupant
fumikomi	coup de pied écrasant
gedan geri	coup de pied bas
geri ou keri	coup de pied ou de genou
gyaku mawashi geri	coup de pied circulaire intérieur/extérieur
hiza geri	coup de genou
kansetsu geri	coup de pied au genou
kebanashi	coup de pied remontant
keri ou geri	coup de pied
keri waza	technique de coup de pied
kin geri	coup de pied aux testicules
mae geri	coup de pied direct
mae geri keage	coup de pied direct remontant
mae geri kekomi	coup de pied direct pénétrant
mae tobi geri	coup de pied direct sauté
mawashi geri	coup de pied fouetté
mawashi tobi geri	coup de pied fouetté sauté
mikazuki geri	coup de pied en croissant
nidan geri	coup de pied direct sauté à deux hauteurs
sankaku tobi	coup de pied sauté aux trois angles
surikonde mae geri	coup de pied direct après pas chassé
surikonde mawashi geri	coup de pied fouetté après pas chassé
tobi geri	coup de pied sauté
tobikonde mae geri	coup de pied direct après double pas
tobikonde mawashi geri	coup de pied fouetté après double pas
ura mawashi	coup de pied fouetté arrière
ushiro geri	coup de pied vers l'arrière
ushiro geri keage	coup de pied vers l'arrière remontant
ushiro geri kekomi	coup de pied vers l'arrière défonçant
ushiro kake geri	coup de pied arrière en crochet
ushiro mawashi geri	coup de pied fouetté arrière
yoko geri	coup de pied de côté
yoko geri keage	coup de pied de côté fouetté
yoko geri kekomi	coup de pied de côté chassé direct
yoko tobi geri	coup de pied de côté sauté

COUPS DE POING

age tsuki	coup de poing remontant
awase zuki	coup de poing double
choku zuki	coup de poing direct
gyaku zuki	coup de poing contraire
hasami zuki	coup de poing double en ciseaux
heiko zuki	coup de poing double parallèle
kagi zuki	coup de poing en crochet
kizami zuki	coup de poing avant
mae te	coup de poing avant
mawashi zuki	coup de poing circulaire
morote zuki	coup de poing double
nagashi zuki	coup de poing avec esquive
oi zuki ou oi tsuki	attaque du poing en poursuite
tate zuki	coup de poing vertical
ura zuki	coup de poing rapproché de bas en haut
yama zuki	coup de poing double

POSITIONS

achi ou tachi	position
fudo dachi	position enracinée
hangetsu dachi	position demi lune
hanmi	position de la poitrine à 3/4 de face
heiko dachi	position naturelle
heisoku dachi	posture immobile pieds joints
kiba dachi	position du cavalier
kokutsu dachi	position vers l'arrière
kosa dachi	jambes croisées, genoux pliés
musubi dachi	position d'attente, talons joints, pieds à 45°
naihanchi dachi	position du cavalier
nekoashi dachi	position du chat (vers l'arrière)
reinoji dachi	position en L
sanchin dachi	position du sablier
shiko dachi	position de sumo
shizentai	position naturelle pieds écartés
sochin dachi	position enracinée
tachi ou dachi	position
teiji dachi	position en T
tekki	position du cavalier de fer
zenkutsu dachi	position vers l'avant