

LEXIQUE

A

Age : remontant
Age-empi : coup de coude remontant
Age-uchi : coup remontant
Age-uke : blocage haut, remontant
Age-zuki : coup de poing haut
Ago : menton
Aite : partenaire ou adversaire pendant un combat
Aiuchi : techniques marquantes faites simultanément par 2 adversaires
Aka : rouge
Aka obi : ceinture rouge
Aka no kachi : "rouge gagne"
Ao : bleu
Arigato : merci
Aruku : marcher
Ashi : jambe, pied
Ashi-barai : balayage de la jambe
Ashi ura : plante du pied
Ashibuki : cheville
Ashiyubi : orteils
Ashi-waza : technique de pied
Atama : tête
Ate : coup
Attate-iru : "contact"
Atemi : coup frappé
Atemi te : la technique de coup frappé
Atemi wasa : coup frappé sur le corps
Atenai yoni : "avertissement sans pénalité"
Atoshi baraku : un petit peu de temps restant ("30 secs.")
Awase : ensemble
Awase-zuki : coup de poing double

B

Barai : balayer, bloquer
Bassai Dai : kata ceintures avancées
Boshi : pouce
Boken : sabre de bois
Budo : voie martiale
Budoka : pratiquant du budo, d'arts martiaux
Bunkai : étude des techniques et applications d'un Kata
Bushi : guerrier, combattant

Bushido : « La Voie du Guerrier »

C

Choku : direct

Chu : moyen

Chukoku : avertissement de catégorie 1 ou 2 sans pénalité

Chudan : niveau moyen (plexus)

Chui: avertissement

Chusen : ligne centrale

D

Dachi : position

Daitai : cuisse

Dan : degré après ceinture noire

Deshi : étudiant

Do : la voie spirituelle

Dojo : salle d'entraînement

Dojo kun : maitres d'un dojo

Dotai : torse

Domo : beaucoup

Dozo : s.v.p.

E

Embusen: tracé au sol d'un Kata

Empi : coude

Encho-sen : extension décidée du temps d'un combat et reprise après "Shobu hajime"

Eri : cou

F

Fukushin shugo : concertation de juges

Fumikiri : coup de pied tranchant

Fumikomi : coup de pied écrasant

G

Gaku : diplôme écrit décerné lors d'une attribution de grade

Ge : bas

Gedan : niveau bas; bas-ventre, parties

Geri : coup de pied

Geri-waza : technique de pied

Gi : costume blanc en coton, uniforme
Go : cinq
Gomen-kudaisa : excusez-moi
Godan: cinquième niveau
Go no sen : Tactique de blocage d'une attaque et contre-attaque
Gyaku: contraire

H

Hai : oui
Haishu : revers de la main
Haisoku : le dessus du pied
Haito : sabre interne de la main
Hajime ! : commencez !
Hangetsu : sablier
Hantei : "jugement"
Hantei kachi : "victoire après jugement"
Hansoku : Disqualification
Hansoku chui : avertissement, avec Nihon de pénalité
Hara : ventre, centre des énergies
Hatchi : huit
Heian : kata de base
Heiko : parallèle
Hidari : gauche
Hiji : coude
Hikite : tirer la main en arrière
Hikiwake : égalité
Hiza,hitsui : genou

I

Ichi : un
Iie : non
Iken-hissatsu: "tuer d'un coup"
Ippon : point, bonne technique
Ippon shobu : match sur 1 point
Irimi : tactique défensive par l'attaque d'un adversaire au moment de sa décision d'attaquer

J

Jutsu : technique
Jodan : visage (cible)
Jogai : sortie de l' aire de combat
Jogai hansoku chui: sortie de l' aire de combat 4 fois; victoire de l'adversaire
Jogai keikoku : deuxième sortie de l' aire de combat , 1 Waza-ari de pénalité

Jotai: haut du corps
Ju : dix
Junbi taiso : exercices d'étirements
Jyu kumite : combat souple

K

Kachi : victorieux
Kakate : courir
Kakato: talon
Kamae : garde
Kan : maison
Karatégi : tenue de karaté
Kara : vide
Karaté : main vide
Kata : combat imaginaire contre plusieurs adversaires
Katana : sabre
Kawashi: interaction
Keage : remontant, fouetté
Keiko : exercice, entraînement
Keikoku : avertissement avec 1 ippon de pénalité
Keikogi : habit d'entraînement (karatégi)
Kensei : technique avec un kiai silencieux, en méditation
Kento : jointure
Ki : esprit, force interne (Chi en chinois), énergie
Kiai : cri naturel permettant d'accroître l'efficacité d'une technique
Kiba : cavalier
Kime : développement maximum de l'énergie pour frapper, concentration
Kihon : entraînement de base consistant à répéter un enchaînement de mouvements
Kin : bas-ventre
Ki-o-tsuke : attention
Kiken : renonciation
Kiri : coupant
Kiritsu : se lever
Kizami : avant
Ko : petit, vers l'arrière
Kokoro : esprit
Konichi-wa : bonjour
Koshi : hanche, côté
Kote : poignet
Ku : neuf (9)
Kubi : cou
Kumade : patte d'ours
Kumi : rencontre
Kumite : combat d'entraînement
Kutsu : posture

Kyosen : plexus
Kyusho : points vitaux
Kyu : niveau avant ceinture noire : 9-8-7-6-5-4-3-2-1

M

Maai : distance dans l'espace, timing, opportunité
Mae : devant
Makiwara : poteau de bois planté dans le sol dans lequel le pratiquant frappe
Makoto : sentiment d'absolue sincérité et totale franchise; un esprit pur et non troublé
Mawashi : circulaire
Mi : corps
Migi : droite
Mikazuki : croissant
Morote : à deux mains, double
Moto no ichi : position de départ
Mumobi : avertissement pour geste dangereux

N

Nage : projeter
Nidan : deuxième niveau
Nukite : pique de la main (extrémité des doigts)
Manabu : apprendre en imitant
Matte : attendre
Mienai : je n'ai rien vu, dit par un juge

O

O : grand
Obi : ceinture
Oi-zuki : coup de poing en avançant , même bras que jambe avant
Omedeto : félicitations
Ouss : interjection utilisée en karaté signifiant l'approbation

R

Randore : combat lent
Rei : salut, saluez ! Respect
Reigi : étiquette
Ren : plusieurs
Riken : poing en revers
Roku : six
Ritsu-rei : salut debout
Ryu : méthode, école

S

San : trois
Seiza : position de méditation (à genoux, assis sur chevilles)
Sempai : assistant (du professeur)
Sensei : professeur
Sen no sen : tactique d'attaque au moment exact où l'opposant attaque
Seiretsu : ligne
Shi : quatre
Shiai : combat arbitré, compétition
Sichi : sept
Shikkaku : disqualification "Abandonner l'aire"
Shitsumon : question
Shomen : maître
Shuto : sabre de la main
Sokuto : sabre du pied
Soto : extérieur

T

Tamashiari : faire de la casse
Tatami: tapis d'entraînement
Tate : vertical
Te : main
Teisho : base de la paume
Teisoku : plante du pied
Tekki : cavalier de fer
Tettsui : marteau de fer
Tobi : sauter, saut
Tokui : mouvement préféré, technique favorite
Tori : attaquant
Tsuki : attaque directe, coup de poing (zuki)
Tsukomi : coup défonçant (en rentrant, poussant avec la frappe)

U

Uchi : coup indirect, intérieur
Ude : bras
Uke : défense, blocage, parade
Ukete : celui qui subit l'attaque, qui se défend
Ura : opposé
Ura mawashi-geri : coup de pied circulaire renversé
Uraken : revers du poing
Ushiro : arrière

W

Wa : circulaire

Wan : avant-bras

Wara : paille

Waza : technique, art

Y

Yame : arrêtez !

Yassme : détente !

Yoi : préparation

Yoko : côté

Z

Zanchin : esprit alerte et calme

Zazen : position assise, de repos

Zen : vers l'avant