

**Glossaire
et Traduction
de Termes de Karaté
du Japonais au Français**

par Jacques Chaurette

Décembre 1998

Envergure du glossaire et références

Ce glossaire a été compilé à l'aide de diverses sources et n'a pas la prétention d'être exhaustif. La terminologie est celle du karaté et certains termes des arts martiaux en général ont été inclus. Le but fixé est d'inclure tous les termes et dans un cours normale des styles de karaté Yoshukai et Chito-Ryu et aussi ceux qui sont utilisés en compétition. Les mots ont été vérifiés dans un dictionnaire japonais-anglais (Kodansha's Romanized Japanese-English Dictionary) pour confirmer le sens et l'épellation. Plusieurs mots n'existent pas dans ce dictionnaire car ils sont sans doute trop spécialisés. L'épellation peut naturellement varier puisque la langue japonaise n'utilise pas l'alphabet de l'ouest mais plutôt des idéogrammes.

Références

Titre ou source	Auteur	Sujet
Advanced Kumite	Sensei Earl Robertson	Termes du glossaire
Le manuel technique pour le Canada de l'Association de karaté Yoshukai internationale	L'association internationale de karaté Yoshukai – Canada	Termes du glossaire
Le manuel technique pour le Canada de l'Association de karaté Chito-Ryu.	L'association de karaté Chito-Ryu	Termes du glossaire
La page web du magazine Black Belt (http://www.blackbeltmag.com/dictionary).	Le magazine Black Belt	Termes du glossaire
La page web du style de karaté Goju-Ryu karate (http://www.karate.org.nz/gojuryu/terms.html)	La fédération internationale Okinawan de Goju-Ryu Karate-do Nouvelle Zélande Page web	Termes du glossaire
La fédération mondiale de karaté		Termes et images shiai du glossaire
http://www.sas.shaw.wave.ca/~tmyhre/karate/styles.html	Todd Myhre	Les 4 styles de karate
Karaté en Bandes Dessinés	Nguyen Ngoc My	Indiqué sous l'image

Glossaire

A

Age (<i>a-gai</i>)	Frapper.
Age uke (<i>a-gai ouké</i>)	Bloque montant.
Age zuki (<i>a-gai tsouki</i>)	Un coup de poing montant. Au départ, il ressemble à n'importe quel coup de poing droit. La différence est que durant l'exécution, le poignet se courbe et la surface du haut des jointures contacte la cible. Le dos du poing pointe vers le haut.
Ago	Menton.
Aite	Adversaire ou partenaire. Un adversaire dans une compétition.
Aiuchi [en compétition]	Des techniques gagnantes simultanées. Aucun point n'est alloué à un ou l'autre des adversaires. . L'indication visuelle de l'arbitre est de mettre ces poings ensembles devant sa poitrine.
Aka	Rouge.
Aka (ou Shiro) ippon [en compétition]	Rouge (ou blanc) remporte un ippon. . L'indication visuelle de l'arbitre est de lever son bras à 45 degrés avec le plancher et indique le côté du gagnant.
Ananko (kata)	“La lumière du sud”. Apporter de Taiwan par Chotoku Kyan Sensei. Il apprend la vitesse, l'esquive et le déplacement pour éviter l'adversaire. Les concepts d'expansion et contraction sont traités ainsi que l'équilibre et la stabilité.
Antei	L'équilibre et la stabilité.
Arigato	Merci.
Arigato gozaimashita	Merci beaucoup.
Ashi	Pied.
Ashi barai	Balayage du pied.
(<i>a-chi ba-rail</i>):	
Ashi no ura	La plante du pied.

Ashi sabaki	Mouvement des pieds.	
Atama:	Tête.	
Ate	Frapper.	
Atemi	Frapper avec le pied ou la main.	
Atenai yoni [en compétition]	Un avertissement sans pénalité. Ceci est imposé pour une infraction mineure ou pour la première instance d'une infraction mineure. . L'indication visuelle de l'arbitre est de lever un poing, devant sa poitrine, l'autre main le couvre. Il fait face dans la direction de celui ayant commis la faute.	
Atoshi baroku [en compétition]	Il reste un peu plus de temps. Un signal audible est donné par le chronométrateur 30 secondes avant la fin du match.	
Attate iru	Contacte.	
Au	La rencontre avec un adversaire durant une compétition d'arts martiaux.	

B

Barai	Contrer.	
Bassai: (kata)	“Pénétrer la forteresse”. Un kata chinois. Il était le kata favori de Chotoku Kyan Sensei. Il apprend à agripper et changer rapidement de position. Il démontre une défense angulaire contre plusieurs adversaires.	
Bo	Un arme traditionnelle des arts martiaux. Un bâton de bois rond et droit de 1 à 11/2 pouce de diamètre et environ 6 pied de long.	
Bogu	Une armure portée durant les compétitions de Chito-Ryu qui protège et permet le contact.	
Bojutsu	Un système de défense avec le bo comme arme. Il fut développer à partir des techniques japonaises d'utilisation des lances.	

Bokken:

Une arme traditionnelle des arts martiaux. Une épée en bois (frêne) simulant une épée de samurai et utiliser pour la pratique.

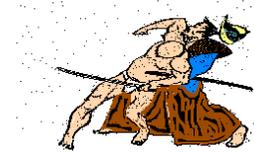


Bu

Militaire ou martial.

Budo

Le cheminement du guerrier.



Bujutsu

L'art du guerrier.



Bunkai

Une étude détaillée de la technique et l'application pratique de kata.

Bushi-do

Le cheminement du guerrier.



C

Chika ma (*tchi-ka ma*)

La distance entre les deux combattants est trop proche.

Chinto

“À l’assaut de l’est”. Le nom d’un marin chinois. Il nous enseigne comment utiliser les éléments naturels pour vaincre nos adversaires et aussi le combat de nuit et des techniques d’agrippages. Le combat en trois dimensions et l’agilité de la contre-attaque sont aussi démontrés.

(kata)

Chito Ryu

Un style de karaté développé par le Dr. Tsuyoshi Chitose. La traduction veut dire: le style de karaté millénaire de l’ère ‘To’, en Chine.

Choku suki
(*cho-kou tsou-ki*)

Coup de poing droit ou direct. Le coup de poing se fait avec un bras ou l'autre et s'exécute à partir d'une posture neutre tel que: soto, uchi-hachiji-dachi ou shiko-ashi-dachi.



par Jim Reneau, site web:
<http://www.the3rdwave.com/ryk/kata/kata.htm>

Chu zanshi

Une attitude mentale qui consiste à être pleinement concentrer sur la situation (kumité ou kata).

Chudan (*tchou-dan*)

Le milieu (se réfère à une technique qui s'exécute au niveau du torse).

Chudan kamae

Posture prêt au combat. Les poings sont pointés vers l'adversaire, un au niveau de la tête et l'autre à l'estomac. Le poing qui est dirigé vers l'estomac est proche de la ceinture. L'autre bras est plié avec le coude proche du corps. Le haut du corps est tourné légèrement pour minimiser la surface du torse perpendiculaire à l'adversaire.

Chui

Un avertissement par un arbitre durant un match qui n'entraîne pas une perte de points.

[en compétition]

D

Dachi (*da-chi*)

Une posture (se réfère à la position des jambes et du bassin).

Dan

“Marche”. Le niveau ou le degré d'une ceinture noire.

Do

Un cheminement.

Dojo

“La place du cheminement”. La salle d'entraînement.

Dozo

S'il-vous-plait. Utiliser lorsqu'on offre quelque chose.

E

Empi

Coude.



Empi No Kata (kihon)	Des exercices de coups portés avec le coude. Il y a six techniques différentes pour le côté gauche et le côté droit.
Empi uchi	Coup avec le coude.
Encho-sen [en compétition]	Extension. Advenant une égalité, le match va en sur temps. L'arbitre débute le surtemps avec "SHOBU HAJIME".
Eri	Le collet.

F

Formes H 1 à 4 (kihon)	Exercices de technique pratiquer dans le style de karaté Yoshukai. Ils furent développer par Anko Itosu comme outils pour enseigner le karaté aux étudiants primaires et secondaires.
Fujubun [en compétition]	Pas assez fort.
Fukushin shugo [en compétition]	Conférence des juges.
Fumikomi (<i>fou-mi ko-mi</i>)	Coup de pied vers le bas (pour écraser le pied de l'adversaire).

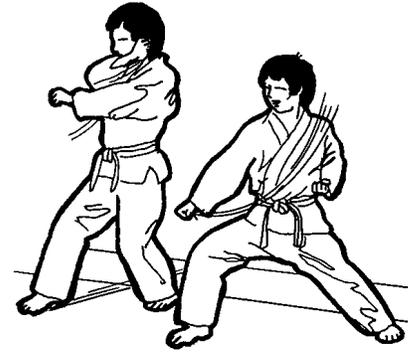


G

Gedan (<i>gai-dan</i>)	Vers le bas (se réfère à une technique qui s'exécute vers le bas, c'est à dire à partir du nombril en descendant).
--------------------------	--

Gedan barai

Balayage bas avec le bras ou bloqué bas. Dans la position initiale, le poing qui bloque est à la hauteur de l'épaule, la paume face à l'oreille. L'autre bras est allongé et à un léger angle par rapport au corps. Le poignet qui exécute le bloqué se déplace par-dessus l'autre bras en traversant devant le corps. Le poignet tourne en même temps que se fait ce déplacement. Dans la position finale, le poignet a dépassé légèrement le côté du corps, le bras est allongé, et le dos du poing fait face à l'avant. L'autre poing est placé sur la hanche correspondante.



par Nguyen Ngoc My

Gega Sai

“Détruire”. Un kata créé par le maître Chogun Miyagi (Goju-Ryu) avec une influence Shuri-te et enseigné au débutants de Itosu-Sensei. Le yama-zuki est parfois remplacé par un teisho de la posture neko.

(kata)

Geri (*gai-ri*)

Un type de coup de pied. N.B.: le premier mouvement dans presque tous les coups de pied au karaté est de lever le genou plus haut que la ceinture.

Gi

Uniforme de karaté.

Go

Le numéro 5.

Go hon kumite

Un assaut avec 5 attaques (le partenaire bloque chaque attaque) et un pas à chaque attaque. La dernière attaque est suivie d'une contre-attaque du partenaire.

(*go-honne kou-mi-té*):

Goju-Ryu

Un des 4 styles majeurs du karaté pratiqué à travers le monde (voir aussi Shito-Ryu, Shotokan-Ryu et Wado-Ryu). Ce style fut fondé par Miyagi. Il fut dérivé du Shorei-Ryu (de Naha-te et Tomari-te) qui utilise des postures hautes et basses et la puissance reliée à la respiration interne (connu sous le nom de technique “dures” et “fluides”). Les katas tels que Sanchin (Naha-te) et Rohai (Tomari-te) démontrent bien ces techniques.

Go no sen

Réagissant à l'initiative en kumité.

Goshin jutsu

L'art de l'auto défense.

Gyaku

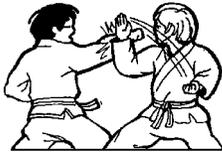
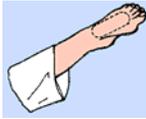
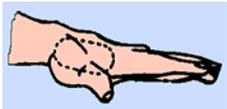
Opposer.

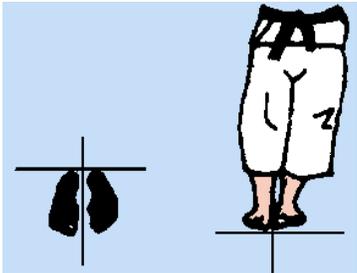
Gyaku zuki

Coup de poing opposé. Le coup de poing se fait avec la main opposée de la jambe qui est en avant.



H

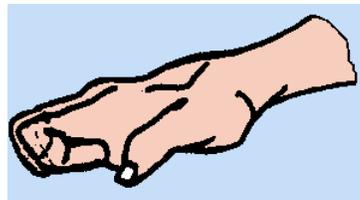
Hachi	Le nombre 8.
Hachiji dachi	Peut-être soit soto-hachiji-dachi ou uchi-hachiji dachi.
Hachimachi	Bandeau pour le front.
Hadako-jime:	Prise d'étranglement avec les mains nues.
Hai	Oui.
Haishu	Le derrière de la main ouverte.
	
Haishu uchi	Un coup avec le dos de la main, semblable à shuto uchi. La cible est typiquement le côté du visage de l'adversaire ou l'oreille.
Haishu uke	Bloque avec le derrière de la main. La main est ouverte et les doigts sont serrés un contre les autres.
	
	par Nguyen Ngoc My
Haisoku	Le dessus du pied.
	
Haito	La main est ouverte et le pouce est en retrait à l'intérieur de la paume.
	
Haito uchi	Coup avec le dos de l'épée. Le coup est porté avec le côté de la main où se situe le pouce. La main est ouverte et le pouce est en retrait à l'intérieur de la paume.
Hajime	Commencer.
Hakama	Une longue jupe fendue. Une tenue japonaise traditionnelle, surtout portée par les adeptes du Iai do et Ken jutsu.
Hanmi (<i>han-mé</i>)	Le torse est de biais avec la direction avant de façon à réduire la surface du torse que l'adversaire peut cibler.
Hanshi	Grand maître, normalement au niveau de 9 ^e ou 10 ^e Dan.

Hansoku [en compétition]	Infraction. Ceci est imposé après un infraction très sévère. Il en résulte que le pointage de l'adversaire est élevé à SANBON. HANSOKU. C'est aussi invoqué lorsque le nombres de hansoku-chui et keikoku déjà imposé égale à SANBON. L'arbitre pointe avec son index et son bras à 45 degrés le combattant fautif (comme indication visuelle) et annonce la victoire de l'adversaire.	
Hansoku chui [en compétition]	Avertissement avec une pénalité donnant ippon. Ceci est une pénalité qui résulte en ippon à l'adversaire du combattant fautif. Hansoku-chui est normalement donner pour une infraction répétée. . L'indication visuelle de l'arbitre est de pointer avec son index et son bras parallèle au plancher dans la direction de l'abdomen du fautif.	
Hantei [en compétition]	Jugement. L'arbitre demande un jugement aux juges en sifflant. Les juges rendent leur décision avec la position appropriée des drapeaux.	
Hantei kachi [en compétition]	Gagnant par décision.	
Hanten	Demi-tour.	
Hara	Centre de gravité du corps, il est situé juste au-dessous du nombril.	
Hata	Drapeau.	
Heiko	Parallèle.	
Heiko dachi	Posture avec les pieds parallèles. Les talons sont positionnés à la même largeur que les épaules. Les pieds sont parallèles et diriger vers l'avant.	
Heiko zuki	Coup de poing parallèle. Les deux poings frappent ensemble et vers l'avant. Les poings sont à la même largeur que les épaules et au même niveau.	
Heisoku dachi	Posture ou les pieds sont ensemble, talons et orteils se touchent (i.e. à l'attention). Les bras sont en position allongés normales et les mains sont ouvertes et placer sur le côté des jambes.	
Hidari	Le côté gauche. À l'opposé du côté droit (migi).	
Hikiashi	Tirant vers l'arrière la jambe d'en avant. Par exemple, lors d'un coup de pied avant.	
Hikite (<i>i-ki-té</i>)	Tirant vers l'arrière la main d'en avant. Par exemple, lors d'un coup de poing avant, on tire la main opposé à celle qui fait le coup de poing vers l'arrière.	

Hikiwake
[en compétition] Match nul. . L'indication visuelle de l'arbitre est de croiser ses bras devant sa poitrine, ensuite il les décroise et les allonge vers l'avant avec les paumes vers le haut comme indication visuelle.

Hiragana La forme courante des idéogrammes du vocabulaire japonais.

Hiraken Les premières jointures après les grosses jointures du poing. La main est plate, le pouce collé, et les 4 doigts sont pliés à la première jointure qui suit les grosses jointures.



Hiraken uchi Les doigts sont pliés à la première jointure suivant les grosses jointures du poing, le pouce est collé sur le côté de la main. Ceci forme un poing allongé ou plat. On frappe avec l'extrémité des jointures avant.

Hittsui (*hit-sou-i*): Coup avec le genou (voir aussi hiza-geri).

Hiza Knee.



Hiza-geri Coup avec le genou (voir aussi hiza-geri).



Honbu Le quartier général.

I

Iai do L'art de sortir l'épée.



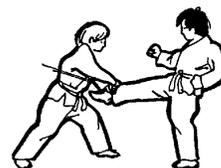
Iaigoshi dachi Posture sur un genou. Les deux pieds sont dirigés vers l'avant. Un genou est sur le plancher et le pied repose sur la partie antérieure de la plante. L'autre est plié à 90 degrés et le pied repose plat sur le plancher. On peut voir cette posture dans le premier mouvement du kata Rho-hai.

Ichi	Le numéro 1.
Ichiban	No.1, le meilleur.
Ikken hissatsu:	Un coup mortel.
Ippon [en compétition]	Un point. Dans un match, un point est donné à celui qui exécute une technique précise et efficace.
Ippon dachi	Debout sur une jambe (voir aussi mae-tsuru et tsuru-ashi-dachi).
Ippon kumite	Session de combat pré-arrangé qui se termine après un point.

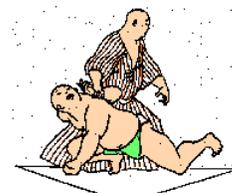
J

Jikan [en compétition]	Pause.
Jitsu	Dur, comme dans le concept kyo.
Jiyu	Être libre.
Jiyu ippon kumite	Session de combat pré-arrangé, semi-libre, qui se termine après un point.
Jiyu kumite	Une session de combat libre.
Jodan	Vers le haut (se réfère à une technique qui s'exécute vers le haut, au niveau de la tête).
Jodan age uke	Un bloque en montant. Dans la position finale, le bras est à 45 degrés avec le et plus haut que la tête.
	
	par Nguyen Ngoc My
Jodan ushiro empi	Un coup avec le coude en montant vers l'arrière. Un exemple de ceci se voit dans l'avant dernier mouvement de ni-ju-ichi-ko (les 27 techniques des mains).
Jogai [en compétition]	Avoir sortit de l'aire de combat. L'indication visuelle de l'arbitre est de pointer avec son index et son bras à 45 degré dans la direction de la sortie du combattant en cause.

Jogai hansoku chui [en compétition]	Quatrième et dernière sortie d'un combattant de l'aire de combat. La quatrième sortie résulte dans la victoire de l'adversaire du combattant fautif.
Jogai keikoku [en compétition]	Deuxième sortie de l'aire de combat. Un demi point (waza-ari) de pénalité est accordé à l'adversaire du fautif.
Joseki:	Quand on fait face à l'avant du dojo, cette partie du dojo se situe à droite.
Ju:	Le numéro 10.
Judo:	Le cheminement de la flexibilité. Un art martial qui consiste à projeter l'adversaire en prenant avantage d'un manque d'équilibre momentané. Il fut développer par le Dr. Jigoro Kano.
Juji	En forme de croix.
Juji uke	Synonyme de kosa-uke, normalement exécuté avec les mains ouvertes.
Jujitsu	L'art des techniques de défense
Jumbi undo	Les exercices de réchauffement.
Jutsu	Technique de défense.
Jyun shidoïn	Instructeur junior.



par Nguyen Ngoc My



K

Kachi Victoire (i.e. aka kachi) dans un tournoi.

[en compétition]

Kaeshi Direction opposé.

Kagi zuki Un coup de poing en crochet. En faisant face à l'avant, le coup de poing se fait sur le côté. Le bras est dans un plan horizontal et la paume du poing est vers le bas. Le poing se déplace au niveau de l'estomac devant le corps et fini légèrement passer le côté de celui-ci.



par Nguyen Ngoc My

Kai Association.

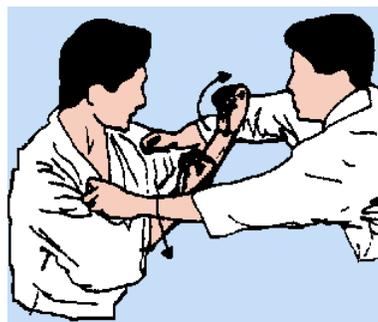
Kaiten Rotation.

Kakato Le talon du pied.



Kake ashi dachi Les jambes entrelacées. Cette posture est une forme de kosa-dachi. Les jambes sont entrelacées fermement pour pouvoir exécuter une technique puissante. Une jambe est en arrière de l'autre et repose sur l'avant de la plante (ce pied est droit vers l'avant). L'autre pied est à 90 degré de la direction avant.

Kaki wake uke Un double bloque de l'intérieur. Un bloque qui s'exécute avec les deux bras. Les coudes sont prêts du corps, les bras sont à 45 degrés avec le plancher (les poings sont à la hauteur des épaules), les poignets tournent au maximum vers l'extérieur. Un exemple de ceci peut se voir dans le premier mouvement du kata Ni Sei Shi.



Kakuto uchi Un coup avec le poignet courbé.

Kama Une arme des arts martiaux traditionnels. C'est une petite faux que les okinawains ont convertit en arme pour combattre les soldats d'occupation japonais.

Kamae (<i>ka-mail</i>)	Position du corps prêt pour le combat. Les mains sont fermées et dirigées vers l'avant, une main vise l'adversaire au torse et l'autre à la tête. La main qui vise le torse est près de sa hanche correspondante. L'autre main est plus en avant avec l'avant bras à 45 degrés. Les pieds sont dirigés droit devant. Le haut du corps est légèrement de biais avec la direction avant.
Kamiza	l'avant du dojo.
Kancho	Titre qu'on donne au fondateur d'un système. Le fondateur de Yoshukai International est Sensei Mike Foster qui réside en Floride, aux États-Unis. Le fondateur de Chito-Ryu est O-Sensei Dr. Tsuyoshi Chitose.
Kanji	L'écriture pictographique chinoise. Pour une bonne description de Kanji et autres styles d'écriture semblable voir le site web de Eri Takase à http://www.cstone.net/~timjack/japanesecalligraphy/glossary.html .
Kara	Ouvert (main)ou vide.
Karaté	La main ouverte.
Kartéka	L'étudiant de karaté.
Karate do	Le cheminement de la main ouverte.
Kata	Des agencements de techniques pré-établies, connu aussi sous le nom de 'formes'.
Keage	Coup de pied avant avec retrait rapide (Keri-age -"snap kick"). Le coup de pied "geri" est sous-entendu. Donc, de dire mae-keage-geri n'est pas nécessaire. On dit simplement mae-keage, yokko-keage, etc..
Keikoku [en compétition]	Avertissement avec pénalité WAZA-ARI dans un match Sanbon Shobu. C'est une pénalité qui résulte dans l'addition d'un waza-ari au compte de l'adversaire du combattant fautif. Keikoku est imposé pour des infractions mineures, ou pour une infraction non pénalisée donné précédemment, ou pour des infractions qui ne méritent pas un hansoku-chui. . L'indication visuelle de l'arbitre est de pointer avec son index et son bras à 45 degrés dans la direction des pieds du combattant fautif.
Keiko-ken zuki	Coup de poing avec la jointure de l'index. La jointure de l'index dépasse les autres jointures et est maintenu fermement en place par le pouce.
Kekomi	Pousser. L'action (coup de pied ou poing) se fait en poussant.
Ken	Une épée à double tranchant.
Ken jutsu	L'art de l'épée.

武道



Kenpo La traduction japonaise de 'Ch'uan Fa' ou 'Kung Fu'.

Kensei Feinte ou fausse attaque.

Keri Coup de pied. Une autre façon d'épeler geri.

Ki Énergie interne.



Kiai Un son fort et court que le karateka utilise pour canaliser son énergie dans une technique pour l'aider à l'exécuter avec une puissance maximum.

Kiba dachi Posture semblable à shiko dachi mais avec les pieds parallèles et pointant vers l'avant.



par Nguyen Ngoc My

Kihon Technique ou mouvement de base.

Kihon dosa Exercice de base.

Kiken Abandon. . L'indication visuelle de l'arbitre est de pointer son index dans la direction du combattant qui renonce à poursuivre le combat..

[en compétition]

Kime Focus. La concentration de l'énergie spirituelle, physique et mentale dans l'exécution d'une technique (ate, uchi, uke, zuki, ou geri).

Kiritsu Debout.

Kiyotsuke À l'attention.

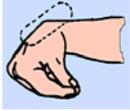
(*ki-ot-sou-ké*)

Kizami zuki Jab. Un coup de poing avec un retrait rapide. Peut-être aussi un choku-zuki ou mae-te-zuki avec retrait immédiat. Cette technique est exécuté à partir de chudan-kamae.



Kohai Étudiants juniors en rang ou âge.

Koho kaiten Roulé arrière.

Koken	Le poignet courbé.	
Koken uchi	Un coup avec le poignet courbé. Le bras se déplace vers le haut en décrivant un arc, le poignet est courbé et la surface de contact est le dos du poignet (i.e. côté des jointures). La cible est normalement le dessous du menton de l'adversaire.	
Koko	La main en gueule de tigre.	
Kokutsu dachi	Le pied arrière est à 90 degrés avec la direction avant. Le pied avant pointe vers l'avant. Le pied arrière supporte plus que la moitié du poids.	
		par Nguyen Ngoc My
Kokyu ho	Méthode de respiration.	
Kosa ashi	Un mouvement où les pieds se croisent.	
Kosa dachi	Une posture où les jambes sont croisées. Une jambe est derrière l'autre et les genoux sont pliés. Le pied avant est plat sur le sol et dirigé vers l'extérieur. Le pied arrière est supporté par la partie antérieure de la plante.	
Kosa uke	Bloque avec les mains en "X". Les bras sont allongés vers l'avant à un léger angle par rapport au corps. Les mains sont fermées et les poignets sont un par dessus l'autre. La surface de contact est le dos des poignets (voir aussi juji-uke). On peut voir un exemple de ceci dans les katas Rhohai dai et Ni Sei Shi.	
Koshi	La partie antérieure de la plante du pied. Peut vouloir dire aussi le bas du dos.	
Kote uchi	Un coup avec l'avant bras.	
Ko uchi mawashi geri	Coup de pied circulaire intérieur qui part d'une position genou relevé identique à mae-keage.	
Kubi	Le cou.	
Kudasai	S'il-vous plaît. Utiliser lorsqu'on demande quelque chose.	
Kumite	"La rencontre des mains". Un combat réglementé entre deux adversaires au karaté..	

Ku San Ku (kata)	“Le nom d’un attaché militaire”. Un représentant envoyé à Okinawa en 1756. Cette forme nous enseigne l’habilité de s’adapter à des situations changeantes rapidement. La première partie est le combat de jour et la deuxième le combat de nuit.
Kuzushi	Débalancer ou mettre hors d’équilibre l’adversaire.
Kyo	Doux.
Kyoshi	Le deuxième plus haut rang, réservé aux instructeurs les plus dédiés.
Kyu	Un suffixe voulant dire niveau. Il s’applique aux étudiants ayant un rang plus bas que Sho-dan. Ce terme veut dire aussi le nombre 9.
Kyudan	Ceinture noire 9 ^e degré.
Kyudo	L’art du maniement de l’arc



M

Ma (<i>ma-é</i>)	Distance d’engagement.
Ma toma	Distance intermédiaire.
Maai ga toh [en compétition]	La distance n’est pas bonne..
Mae (<i>maïlle</i>)	Vers l’avant (se réfère à une technique qui s’exécute vers l’avant).
Mae ashi geri	Coup de pied avec la jambe avant.



Mae empi uchi

Coup de coude vers l'avant.



par Nguyen Ngoc My

Mae geri

Coup de pied vers l'avant.

Mae keage

Coup de pied vers l'avant avec retrait rapide.

Mae kekomi

Coup de pied vers l'avant en poussant avec les hanches.

Mae te zuki

Coup de poing avec la main avant. Le coup se donne du même côté que la jambe qui est en avant. Note: il peut suivre un pas vers l'avant ou l'arrière, mais le pas n'augmente pas le coup.

Mae tobi geri

Coup de pied avant sautant.



Mae tsuru ashi dachi

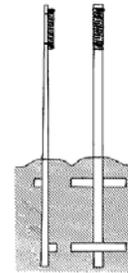
Debout sur une jambe. La jambe élevée est à 90 degrés ou plus avec les orteils recourbés. La jambe est dans un plan vertical ayant une direction vers l'avant (voir aussi "ippon-dachi" et tsuru-ashi-dachi").

Mae ukemi

Tomber vers l'avant à plat sur le devant du corps.

Makiwara

Un poteau de bois de section rectangulaire (environ 4" x 3") planter vertical dans le sol et dont la hauteur arrive à l'épaule. Le bout est entouré de corde. On l'utilise pour pratiquer les coups avec les mains ou les pieds.

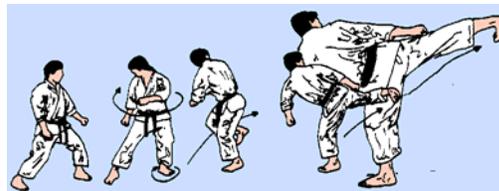


Mawari

En faisant le tour, en rotation, en tournant, synonyme de kaiten.

Maware ushiro geri

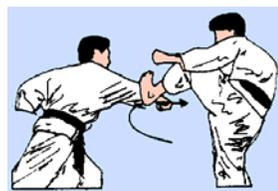
Coup de pied arrière en tournant. Un coup de pied arrière lié à un virage.



Mawashi (*ma-oua-chi*)

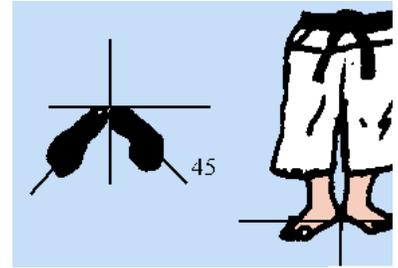
Circulaire (se réfère à une technique qui s'exécute de façon circulaire).

Mawashi geri	Coup de pied circulaire. Peut-être soto-, ura-, uchi-. (normalement se réfère à uchi-).
Mawashi zuki	Coup de poing circulaire.
Mawate	Tourner 180 degré. Quand on fait face à la direction avant, on tourne dans la direction arrière.
Meijin	Magicien, un titre réservé aux pratiquants des arts martiaux dont les habilités ne s'expliquent pas naturellement.
Mienai [en compétition]	Je ne vois pas. Une interjection d'un juge pour indiquer que lors de l'exécution de la technique sa vision était bloqué.
Migi	Le côté droit, à l'opposé du côté gauche (hidari).
Mikazuki geri	Un coup de pied avant qui frappe de côté et en avant du corps.
Mikazuki geri uke	Mikazuki geri utilisé comme bloqué pour contrer l'attaque de l'adversaire.
Mokuso	Méditer.
Momo	La cuisse.
Morote	Augmenter. Les deux mains sont utilisées simultanément (voir aussi Ryote).
Morote uke	Les deux mains bloquent. Ou bien, une main sert de renfort à l'autre.
Moto no ichi [en compétition]	Position initiale. Les combattants, l'arbitre et les juges retournent tous à leur position initiale.
Mudansha	Se réfère aux ceintures de niveau plus bas que Sho-dan.
Mumobi [en compétition]	Un avertissement qui signifie qu'un combattant se met dans une position dangereuse et ne se protège pas suffisamment. L'indication visuelle de l'arbitre est de pointer son index avec son bras à 60 degrés du côté du combattant fautif.
Mune	Le torse.
Mushin	Ne penser à rien. Un état de conscience mentale.



Musubi dachi

Posture avec les pieds ouverts (i.e informelle). Les talons se touchent et les orteils sont à 45 degrés. Les bras sont en position allongés normales et les mains sont ouvertes et placées sur le côté des jambes.



N

Nage:

Lancer ou projeter quelqu'un.

Nage waza

Les techniques de projection.

Naginata

Une arme traditionnelle des arts martiaux. C'est une arme semblable à un bo mais avec une courte épée au bout. Elle était utilisée en cavalerie durant le moyen âge et particulièrement favorisée par les dames des familles samurai.



Naha-te

Une des trois écoles initiales des arts martiaux. Ainsi nommé pour le nom de la ville où elle s'est développée.

Nai wan uke

Un bloque avec l'avant bras.

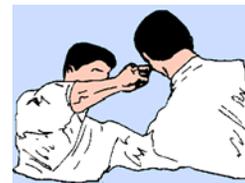
Nakadaka ken

La jointure du milieu du majeur.



Nakadaka ippon ken zuki

Coup de poing avec la jointure du milieu du majeur. La main est fermée et la jointure du milieu du majeur est sortie.



Nami ashi uke

Un coup de pied circulaire. Le mouvement est vers l'intérieur du corps en frappant avec le dedans du pied. Le coup est donné à la tête ou au plexus de l'adversaire en assumant que celui-ci est accroupit en avant. On peut voir un exemple de ceci dans le kata Bassai.



Nana

Le nombre 7, aussi nommé shichi.

Naoshite

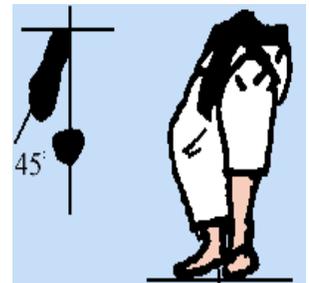
Arranger ou ajuster (se réfère à l'ajustement du gi).

Neko ashi dachi

La posture du chat. 90% du poids est sur la jambe arrière qui est pliée, le pied à 45 degré. Le pied avant repose sur la partie antérieure de la plante. Le haut du corps est



en chudan kamae.



Ni

1. dans la direction de ...

2. le nombre 2.

Nidan

Ceinture noire 2° degré.

Nidan geri

Un coup de pied qui se fait à 2 niveau en sautant. (i.e. à l'estomac et ensuite la tête).

Ni Sei Shi

“24 mouvements”. Une forme de base pour préparer au kata Sanchin, aussi connu sous le nom de ‘Nijushi-Ho’. La bonne posture et la respiration sont démontrées. On utilise la diagonale et les mouvements circulaires pour créer l'ouverture d'une l'attaque subséquente.

(kata)

No

De.

Nukite

Le bout des doigts.



Nukite uchi

La main qui transperce. Un coup avec la main ouverte qui se fait avec le bout des doigts.



Nunchaku

Une arme traditionnelle des arts martiaux. Elle consiste en deux bouts de bois rond, approximativement 12 pouces de long et 1 pouce de diamètre. Les morceaux sont joint ensemble par une chaîne ou corde attachée par le bout. Cette arme dut développé à partir d'un outil de fermiers servant à battre le grain.



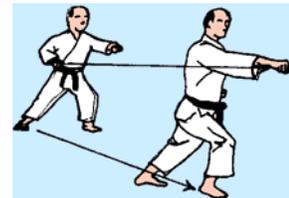
O

Obi

Ceinture. Un terme utilisé dans le Iaido qui signifie la large ceinture ou bande qui sert à tenir les armes(épées, poignards, etc.).

Oi zuki

Un coup de poing fait en poursuite. Le coup de poing est lié au pas avant. Le pas rajoute de la puissance au coup.



Okuden

Des nuances cachées ou des secrets.

Okutsu dachi

Posture basse, les pieds sont très écartées et tournées à 45 degré. On peut en voir un exemple dans les katas Bassai, Sanshi-ryu et aussi au dernier mouvement des formes H.

O-negai shimasu

S'il vous plaît, voulez-vous m'enseigner?

Osaе uke

Un bloqne qui pousse vers la bas. On peut en voir un exemple dans le kata Ni Sei Shi.

O-sensei

Un titre réservé au fondateur d'un style de karaté.

Oshi zuki

Coup de poing qui pousse l'adversaire. On cherche non seulement à frapper l'adversaire mais à le pousser de façon à le débalancer et enchaîner avec une autre attaque. On peut voir un exemple de ceci dans les katas Rho-hai.

Osu (*ous*)

Se dépasser, endurer. Peut aussi être interprété comme une attitude de l'esprit qui dit: "J'ai compris, je persévère et je n'abandonnerai pas."

O-tagai

Entre nous. (i.e. o-tagai ni-rei: à la fin de la classe, un salut entre tous les étudiants, deux par deux).

Otoshi empi

Un coup du coude en descendant. Le coude descend verticalement, le point de contact est le bout du coude. L'avant bras est vertical.

Otoshi geri	Un coup de pied descendant. La puissance du coup est augmenté par le poids de la jambe descendante.
O uchi mawashi geri	Coup de pied circulaire vers l'intérieur qui part d'une position genou levé et la cuisse à 90 degré de la direction avant, le pied est à la hauteur du genou.

P

Plan horizontal	Un plan (i.e. une surface très mince, plate, et infinie) parallèle au plancher.
Plan vertical	Un plan (i.e. une surface très mince, plate, et infinie) perpendiculaire à l'horizontal.

R

Randori	Ippon kumité en continu. Chaque attaque est contrée par un bloque, on alterne entre partenaire les attaques et ceux-ci se font à un rythme fixe. Le partenaire senior donne le compte. Le but de l'exercice est d'améliorer la précision du coup, la distance d'engagement, les bloques et les contre-attaques. L'aspect rythmique de l'exercice est pour donner des opportunités d'attaques à des moments bien définis pour assurer une exécution sans hésitation de la technique.
Rei	Un salut à la japonaise.
Renshi	Instructeurs des maîtres instructeurs.
Ren zuki	Coup de poing en alternant les mains en continu.
Renzoku waza	Des combinaisons ou multiples techniques.
Ritsu rei	Un salut à la japonaise à partir d'une posture debout.
Ro Hai (kata)	"La vision d'un héron blanc". Il démontre un rythme continu des techniques avec une posture stable et des cibles précises. On voit une forte concentration et une détermination de vaincre l'adversaire. Aussi des mouvement agiles d'esquive sont démontrés.
Roku	Le numéro 6.
Ryote	Les deux mains sont utilisées simultanément (voir aussi morote).

Ryote ushiro empi

Coup avec les deux coudes simultanés vers l'arrière, les poings se placent à la hanche. Un exemple de ceci peut se voir dans le dernier mouvement de ni-ju-ichi-ko (les 27 techniques des mains).

Ryu

École ou style de karaté.

Ryu San

“Les trois dragons”. Le kata représente un dragon qui gravit une montagne pour se rendre au ciel. Ce kata est fortement influencé par l'approche chinoise et enseigne les attaques et défenses avec les yeux. Il enseigne aussi le combat dans l'eau.

(kata)

S

Sabaki

Terme générique pour le mouvement du corps ou esquivé.

Sai

Un poignard avec un pique en métal, approximativement 16 pouce de long. La main est protégé par un garde inversé faite avec 2 tiges de métal courbés.



Samurai

Un soldat japonais durant les temps féodaux. Le terme vient du verbe japonais “saburau” qui veut dire être au service d'un noble.



San

Le numéro 3.

San bon kumite

Un assaut de 3 attaques (le partenaire bloque chaque attaque), normalement avec 3 pas. La dernière attaque est contré par le partenaire.

Sanbon shobu

Un match avec trois points. Un gagnant est déclaré après qu'il est atteint 3 points complets. Format typique des compétitions de karaté.

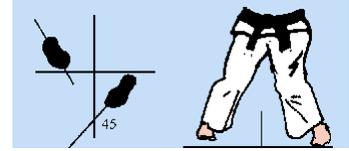
[en compétition]

Sanchin

“Trois conflits”. Ce kata a été enseigné par le maître Ryo Ryushito à Higaonna Sensei. Ce kata développe les organes internes, le ki et démontre l'habilité à absorber des chocs et transmettre une puissance hors du commun. On peut voir le conflit entre l'esprit, le corps et l'intellect.

(kata)

Sanchin dachi



Sandan

Ceinture noire 3^e degré.

San ren zuki

Trois coups de poing en alternant les mains à chaque coup.

San Shi Ryu

“Les 34 mains”. Une forme avancé des habilités de défense, le rythme de combat, et les contre-attaques nukités.

(kata)

Sayu zuki

Un coup de poing avec les deux poings simultanément. Les poings sont à 180 degrés et légèrement à l’intérieur de la ligne qui joint les épaules. On peut voir un exemple dans les katas Rho-hai.

Seiken

La partie avant du poing, spécifiquement les deux premières jointures.

Seiretsu

S’aligner d’une façon ordonnée.

Seisan

“La lune croissante”. Un kata d’influence chinoise et disséminé par ‘Bushi’ Matsumara. Il est aussi connu sous le nom de ‘Nijusan-te’ (les 13 mains). Il enseigne comment rentrer à l’intérieur de l’attaque de l’adversaire tout en maintenant une fondation solide. Quand on est entouré, on attaque vers l’avant.

(kata)

Seisan dachi

Posture pour avancer vers l’avant. La jambe avant est pliée avec le genou par dessus les orteils. La distribution du poids est 60% sur la jambe avant et 40% sur la jambe arrière. La jambe arrière est aussi droite que possible et le pied est tourné vers l’avant autant que possible. Le pied avant est tourné vers l’intérieur de façon à pouvoir contracter les muscles à l’intérieure des cuisses pour pouvoir agripper le plancher.

Seiza

Position assise formelle. Les fesses reposent sur les talons. Les pieds sont droit vers l’arrière et les orteils sont allongés.

Sen

Prendre l’initiative.

Sen no sen

Prendre l’initiative et attaquer avant que l’adversaire n’attaque.

Senpai

“Frère aîné”, étudiant senior.

Sensei

Instructeur.

Shi

Le nombre 4.

Shiai

Compétition, jeux, match. Ce terme est aussi utilisé pour l’aire qui est délimité (8m X 8m) pour le combat.

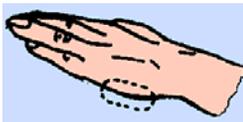
Shichi

Le nombre 7, aussi nommé nana.

Shidoin

Instructeur senior.

Shihan	Maître instructeur.	
Shi Ho Hai (Kata)	“Les 4 directions”. Il enseigne comment se défendre lorsqu’on est entouré. Ce kata était démontré initialement dans des cérémonies Okinawaine.	
Shikkaku [en compétition]	Disqualification. Un des combattants est disqualifié, ce qui résulte dans le pointage augmenter à SANBON pour son adversaire. Pour définir la limite du shikkaku, le conseil des arbitres doit être consulté. Un shikkaku peut-être invoquer lorsqu’un des combattants se conduit de tel sorte à déshonorer le Karate-Do et/ou quand ces actions contreviennent aux règlements du tournoie.. L’arbitre utilise 2 signaux des mains pour annoncer: “Aka (shiro) – Shikkaku.” L’indication visuelle de l’arbitre est, en premier de pointer son index à la figure du combattant fautif et ensuite par-dessus et en arrière de celui-ci. L’arbitre annonce alors “Aka (shiro) no kachi.	
Shiko dachi	Posture des lutteurs sumos. Les jambes sont largement séparées et les genoux sont par-dessus les talons. Le poids est distribué 50% /50% sur chaque pied.	
Shiko zuki	Un coup de poing de côté avec une posture shiko-ashi-dachi (voir aussi yumi-zuki ou coup de poing arc et flèche).	
Shime	Contraction des muscles.	
Shime No Kata (kihon)	Une forme (série de technique) utilisant la tension. Une préparation au kata Ni Sei Shi. On y pratique une respiration profonde avec le bas de ventre et la tension dans les muscles. Les postures sont solides.	
Shimo seki	Côté bas du dojo. Quand on fat face à l’avant du dojo, il est à l’arrière.	
Shimoza	Côté bas du dojo.	
Shinai	Une épée de pratique faite de lisières de bambou et utilisée dans la pratique du kendo.	
Shin no sen	Sentir le moment de prendre l’initiative.	
Shiro	Blanc.	

Shito-Ryu	Un des 4 styles majeurs du karaté pratiqué à travers le monde (voir aussi Goju-Ryu, Shotokan-Ryu et Wado-Ryu). Ce style fut fondé par Mabuni. Il combine le Shorin-Ryu et le Shorei-Ryu et ressemble donc à une combinaison de Goju-Ryu et Shotokan-Ryu. Le Shito-Ryu est rapide mais aussi puissant et artistique. Les katas pratiqués sont les mêmes que le Shotokan-Ryu et Goju-Ryu . On y pratique aussi les katas chinois dit de la grue blanche tel que Nipaipo. Shito-Ryu a aussi des techniques de Kobudo (armes martiales) et parfois le Iaido (l'art de sortir l'épée) ce qui le différencie de tous les autres style de karaté.
Shizen tai	Posture ou les jambes sont ouvertes, les talons à la même largeur que les hanches, les orteils à 45 degrés. Les poings sont fermés et distancés légèrement du corps. Synonyme de soto-hachiji-dachi.
Shobu hajime [en compétition]	Commencer le match en sur temps.
Shodan	Ceinture noire 1 ^{er} degré.
Shomen	Côté avant.
Shoshinsha	Novice ou débutant. Une personne n'ayant aucun rang dans les arts martiaux.
Shotokan-Ryu:	Un des 4 styles majeurs du karaté pratiqué à travers le monde (voir aussi Goju-Ryu, Shito-Ryu et Wado-Ryu). Ce style fut fondé par Gichen Funakoshi. Il fut dérivé du Shorin-Ryu et utilise des postures des jambes longues et linéaires et aussi l'utilisation de la puissance. Ce style fut introduit au Japon en 1920. Des katas puissants tels que Bassai (Shuri-te) sont typiques de ce style.
Showa	“Une paix réfléchi”. Un énoncé décrivant une attitude et répéter à la fin de chaque cours.
Shugo	Rassemblement. Typiquement veut dire de se mettre en rang, selon le niveau, face à l'avant.
Shuri-te	Une des trois écoles initiales des arts martiaux. Ainsi nommé pour le nom de la ville où elle s'est développé.
Shuto	La main épée.
	
Shuto uchi	Coup de la main épée. Coup porté avec le côté de la main opposé au pouce entre la base du petit doigt et le talon de la paume de la main.. Les doigts sont tous dans un plan et serrés un contre les autres.
Shuto uke	Bloque de la main épée. Le coude doit être près du corps. L'avant-bras est à 45 degrés avec l'horizontale. Le coup est porté avec le côté de la main opposé au pouce. Les doigts sont tous dans un plan et serrés un contre les autres. La paume fait face à l'avant.

Sochin (kata)	“Le premier prix”. Il enseigne une posture diagonale aux jambes écartés. On assume une posture d’attaque et de défense. Il démontre aussi des techniques puissantes avec les mains et des postures du corps qui font en sorte que les jambes sont agripper au plancher.
Sode	La manche.
Sojutsu:	“L’art de la lance”. Une pratique de la technique de la lance utilisé par les guerriers japonais dans les temps féodaux.
Soke	La famille du fondateur. Le terme peut aussi vouloir dire le fils du fondateur.
Sokuto	Le côté du pied qui fait face à l’extérieur.
	
Solar plexus	Une petite région de l’abdomen ou les muscles qui aident à la respiration se rencontrent radialement et situé immédiatement en bas du bout du sternum.
Sore made	Arrêter tout.
Soto	À l’extérieur. De l’intérieur à l’extérieur.
Soto hachiji dachi	Synonyme de shizen-tai.
Soto mikazuki geri	Coup de pied circulaire de l’intérieur à l’extérieur. Le contact se fait avec le côté externe de la plante du pied.
Soto uke	Un bloque qui se dirige vers l’extérieur. Le bloque se fait à partir de l’intérieur et se dirigeant vers l’extérieur du corps. Dans la position initiale, le poing est sur la hanche opposée avec la paume vers le corps. L’autre bras est allongé vers l’avant à un léger angle avec la vertical, l’extérieur du poing est dirigé vers l’avant. Le bras traverse le corps et l’avant bras est plié à 45 degrés. Dans la position finale, le haut du corps est tourné légèrement, le bras avant est plié à 45 degré dans un plan vertical dirigé vers l’avant, le coude rentré, la paume vers le corps. L’autre bras est à la hanche correspondante.
Sukui uke	Un bloque qui dévie le coup de l’adversaire. À partir d’une position où le bras est allongé vers l’avant, à partir de ce point le bloque (déflexion) est semblable à soto uke. On peut voir un exemple de ceci dans le kata Bassai tout de suite après le coup de poing qui se donne en okutsu dachi.
Sumo	La lutte traditionnelle japonaise.
	
Suri ashi	Les pieds se déplacent en glissant sur le plancher. La distance entre les jambes s’allongent et se raccourcissent.

T

Tai	Une attente statique et tranquille.
Tai no sen	Rencontrer l'initiative. Rencontrer l'attaque de l'adversaire à mi-chemin.
Taiming ga osoi: [en compétition]	La technique n'est pas synchronisée de façon appropriée.
Tai sabaki	Mouvement du corps ou esquivé pour éviter une attaque.
Tameshiwara	Éprouver son endurance physique et mentale.
Tatami	Un recouvrement de plancher en paille tressée.
Tate	Verticale.

Tate empi uchi

Coup du coude en direction montante vers l'avant. Le bras complet est dans un plan verticale, direction avant. Le coude décrit un arc en montant et frappe l'adversaire au plexus solaire ou à la tête. Le poing vient sur l'épaule et la face intérieur du poing est vers l'oreille.



par Nguyen Ngoc My

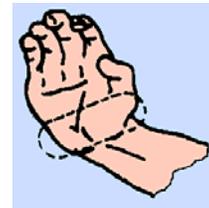
Tate zuki	Coup de poing verticale. Semblable à un coup de poing droit (choku zuki), mais au lieu d'avoir le poing dans un plan horizontal (i.e. toutes les jointures sont dans le plan horizontal), les jointures sont dans un plan vertical.
Te hodoki no waza	Techniques d'échappement de prises de poignets.

Te sabaki

Le mouvement des mains.

Teisho

La paume de la main. La main est ouverte et les doigts sont serrés un contre les autres légèrement repliés. Le pouce est rentré vers l'intérieur de la main.



Teisho uchi

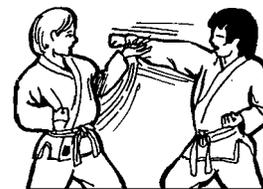
Coup porté avec le talon de la main.

Tekubi

Poignet.

Tekubi kake uke

Bloque avec le dos de la main.
Semblable à soto-uke excepté avec la main ouverte et le dos de la main faisant face à l'avant. La surface de frappe est le côté du poignet situé du même côté que le pouce.



par Nguyen Ngoc My

Tenshin

Le corps en rotation. On esquive l'attaque de l'adversaire en utilisant la rotation du corps et on poursuit avec une attaque. On exécute des rotations dans toutes les directions.

(kata)

Tettsui

Le côté du poing près du petit doigt.



Tettsui uchi

Un coup de poing utilisant le côté du poing près du petit doigt.

Tobi geri

Coup de pied avant en sautant.

To ma

La distance avec l'adversaire est trop grande.

Tomari-te

Une des trois écoles initiales des arts martiaux. Ainsi nommé pour le nom de la ville où elle s'est développée.

Tonfa

Une arme traditionnelle des arts martiaux. Un bâton de bois carré d'environ 16 pouces de long, 1 pouce par 1 pouce et avec un manche sur le côté.



Toranai

Pas de point.

[en compétition]

Tori

Attaquant.

Torimasen

La technique est inacceptable et insuffisante pour être accordée un demi-point. L'indication visuelle de l'arbitre est de faire un geste tel que hikiwake, mais fini avec les paumes vers le bas proche du corps..

[en compétition]

Tsugi ashi

Un pas où les deux pieds restent à terre et glissent sur le plancher. Le pied arrière avance avant le pied avant.

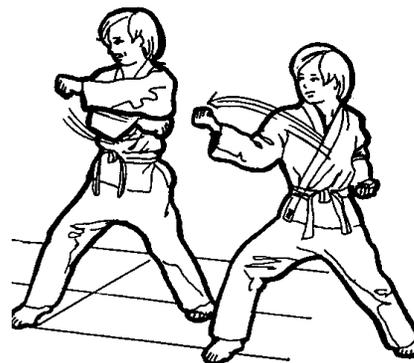
Tsukaishi

On tourne 180° degré avec un coup de poing à la fin de la rotation. La jambe arrière devient la jambe avant.

Tsukami uke:	Un bloque qui agrippe et tire. La position du bras est semblable à soto uke, le poignet est tourné pour agripper et ensuite tirer. La paume fait face à l'avant.
Tsuki (ou zuki)	Coup de poing en poussant.
Tsukukete [en compétition]	Continuer le combat. L'arbitre ordonne aux combattants de résumer le combat après une interruption non autorisée.
Tsukukete hajime [en compétition]	Continuer le combat - Commencer. L'indication visuelle de l'arbitre est de se mettre à sa position initiale, de reculer la jambe arrière en posture zenkutsu dachi et d'amener ses paumes ensemble.
Tsumasaki	Le bout des orteils.
Tsuru	Oiseau (grue).
Tsuru ashi dachi	Debout sur une jambe (voir aussi mae tsuru ashi dachi et ippon dachi).

U

Uchi (<i>ou-chi</i>)	Une façon de frapper. Généralement un mouvement circulaire (i.e. shuto-uchi ou heito-uchi).
Uchi hachiji dachi	Les jambes sont ouvertes et les talons sont à la même distance que les hanches. Les orteils sont tournés vers l'intérieur à 45 degrés. Les pieds agrippent le sol et les muscles des fesses et des jambes sont tendus. Les poings sont sur les hanches.
Uchi mikazuki geri uke	Bloque avec le pied. Il s'exécute de l'extérieur vers l'intérieur. La surface de contact est la plante du pied.
Uchi uke	<p>Un bloque qui se dirige de l'extérieur vers l'intérieur. Dans la position initiale, l'avant bras est à un léger angle avec l'horizontale, le poing est à la hauteur de l'oreille et les jointures du poing sont dirigées vers l'oreille avec la paume dirigée vers l'avant. L'avant bras décrit un arc passant devant le corps en descendant. Dans sa position finale, l'avant bras est dans un plan verticale et plié à 45 degrés avec l'horizontale. L'avant-bras est au centre du corps avec le coude près du corps. Le haut du corps est tourné à 45 degrés avec la direction avant.</p>
Ude	Le bras.

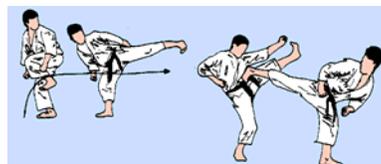


par Nguyen Ngoc My

Uke (<i>ou-ké</i>)	Une façon de bloquer.	
Ukemi	La technique de tomber ou de placer son corps lors d'une projection sur le plancher pour éviter les blessures et minimiser le choc. Ces formes de base sont associées avec un roulement.	
Uraken	Le dos du poignet proche des deux jointures principales.	
Uraken uchi	Coup avec le dos du poignet. Il peut se faire de deux façons: 1. de haut en bas. L'avant bras est plié et dans un plan vertical, il décrit un arc vers l'avant en gardant le coude près du corps; 2. de côté. L'avant bras est plié et dans un plan horizontal, il décrit un arc vers l'avant dans ce même plan.	
Uraken uke	Bloque avec le dos du poing.	
Ura mawashi geri	Coup de pied circulaire pour accrocher avec le talon. Le pied part de l'extérieur et se dirige vers l'intérieur. La surface de contact est le talon.	
		par Nguyen Ngoc My
Ura tetsui uchi	Semblable à tetsui-uchi mais en utilisant le côté du poing avec le pouce.	
Ura zuki	Un coup de poing proche «uppercut». Coup droit avec le poing légèrement pointé vers le haut, et le poignet tourné pour avoir la paume vers le corps.	
		par Nguyen Ngoc My
Ushiro	Vers l'arrière (se réfère à une technique qui s'exécute vers l'arrière).	
Ushiro empi uchi	Coup de coude vers l'arrière.	
		par Nguyen Ngoc My

Ushiro geri

Coup de pied arrière. Le coup est droit et on frappe avec le talon.



Ushiro tobi geri

Coup de pied vers l'arrière en sautant.

Ushiro mawari tobi geri

Coup de pied circulaire vers l'arrière en sautant.

Ushiro ukemi

Tomber vers l'arrière.

W

Wado-Ryu

“La voie de la paix”. un des 4 styles majeurs du karaté pratiqué à travers le monde (voir aussi Shito-Ryu, Shotokan-Ryu et Goju-Ryu). Ce style fut fondé par Ohtsuka, un étudiant de Funakoshi. Ce style est dérivé du Shotokan-Ryu.

Wan

Bras.



Wansu

“Les hirondelles en vol”. Aussi nommé pour l'envoyé chinois Wang Ji (1683). Les techniques de combat des grues blanches. On bloque et contre en utilisant des habiletés d'esquive des pieds. On y trouve le secret de balayer les pieds du dessous de l'adversaire.

(kata)

Waza

Technique de karaté.

Waza-ari

Un demi point. Durant une compétition, un demi point est donné pour une technique qui manque d'efficacité. À l'opposé de ippon qui donne un point complet pour une technique efficace.

[en compétition]

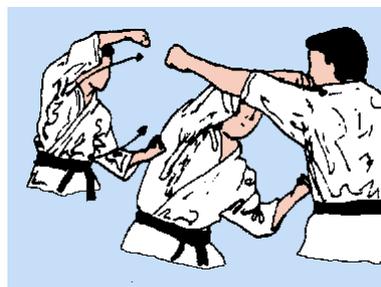
Wing Chun G'ung Fu

Un art martial chinois.

Y

Yama zuki

Un coup simultanés de poings avec une grande distance entre ceux-ci. Le bras supérieur donne le coup tandis que le bras inférieur bloque l'attaque de l'adversaire.

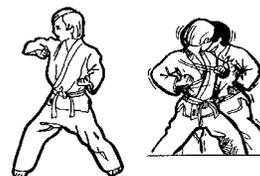


Yame Arrêter.

Yoi Se préparer. Le sensei va souvent utiliser ce terme pour indiquer qu'il faut se mettre dans une posture (i.e. uchi hachiji dachi) prête à exécuter un exercice.

Yoko Vers le côté (se réfère à une technique qui s'exécute vers le côté).

Yoko empi uchi Coup de coude sur le côté, la surface de frappe est le bout du coude.



par Nguyen Ngoc My

Yoko geri Coup de pied de côté.



Yoko keage Coup de pied de côté avec retrait rapide du pied.

Yoko kekomi Coup de pied de côté en utilisant les hanches.

Yoko tobi geri Coup de pied de côté en sautant.



Yoko uke Un bloque de coté.

Yoko ukemi Tomber de côté.

Yondan Ceinture noire 4° degré.

Yori ashi Aussi appelé kizami-ashi.

Yoshukai Style de karaté. La traduction veut dire: La salle d'entraînement pour l'amélioration et le développement continu. Le fondateur est Sensei Mike Foster et le honbu dojo est situé à Titusville en Floride aux États-Unis.



Yubi Le doigt.

Yudansha Terme générique pour le niveau de Sho-dan et plus élevé.

Yumi zuki Coup de poing arc et flèche. Un coup de poing de côté lorsqu'on est en position shiko-ashi-dachi (voir aussi shiko-zuki).

Z

Zanshin Une attitude mentale d'attention complète.

Zarei Un salut japonais à partir d'une posture assise.



Zazen "Une méditation assise". La posture méditative des adeptes du Zen.

Zen Une discipline d'enrichissement spirituelle relié à la doctrine bouddhiste qui pratique la méditation, la discipline et la transmission des connaissances directement du maître à l'étudiant.



Zen Shin Kotai (kihon no kata) En avançant et en tournant. Le combat en ligne directe et dans 3 directions. Il enseigne la position des pieds de base et la contre-attaque avec yoko geri.

Zen kutsu dachi Posture avec les pieds vers l'avant. Les jambes sont très écartés, une à l'avant et l'autre à l'arrière. Les talons reposent fermement au sol. Le genoux avant est par-dessus les orteils, le pied vers l'avant. La jambe arrière est droite et le pied est dirigé vers l'avant autant que possible. À partir de cette posture, on peut avancer sans faire aucun ajustement.



par Nguyen Ngoc My

Zenpo kaiten Roulé avant.

1. les pieds dans la direction du roulé;
2. les pieds dans la direction opposés du roulé;
3. tomber sans roulé.

Zu La figure.

Zu uchi Un coup porté avec la tête.

Zuki

Coup de poing. Une autre façon d'épelé "tsuki".

Terminologie de karaté par sujet.

Compter

ichi	(1)	un
ni	(2)	deux
san	(3)	trois
shi	(4)	quatre
go	(5)	cinq
roku	(6)	six
shichi	(7)	sept
ou nana		
hachi	(8)	huit
kyu	(9)	neuf
ju	(10)	dix

Types d'actions

Une phrase qui se termine par ces mots veut dire:

Uke (ou-ké)	- Un type de bloqué
Geri (gai-ri)	- Un type de coup de pied
Zuki (tsou-ki)	- Un type de coup de poing
Uchi (ou-chi)	- Un type de coup
Dachi (da-chi)	- Un type de posture

Directions

Les mots suivants font référence à la direction de la technique:

Mae (mai)	- Avant
Yoko (yo-ko)	- Côté
Ushiro (ou-chi-ro)	- Arrière
Mawashi (ma-woua-chi)	- Trajectoire circulaire.

Les niveaux des attaques

Les mots suivants font référence au niveau de l'attaque:

Jodan (jo-dan)	- Niveau de la tête
Chudan (chou-dan)	- Niveau de la poitrine et de l'estomac
Gedan (gai-dan)	- Niveau bas

Dachi (Postures)

Heiko dachi	- Posture parallèle
Heisoku dachi	- Posture à l'attention
Iai goshi dachi	- Posture un genou à terre
Kake ashi dachi	- Posture les jambes croisées
Musubi dachi	- Posture les pieds à 45° degrés
Neko ashi dachi	- Posture du chat
Shiko dachi	- Posture Sumo
Soto Hachiji dachi	- Posture de départ (extérieur)
Tsuru ashi dachi	- Posture de la grue
Uchi Hachiji dachi	- Posture de départ (intérieur)
Zen Kutsu dachi	- Posture penché vers l'avant

Geri (Coup de pied)

Ashi barai	Balayage du pied
Fumikomi geri	Coup de pied pour les pieds de l'adversaire
Mae geri	Coup de pied avant
Mae tobi geri	Coup de pied avant en sautant
Maware ushiro geri	Coup de pied arrière en rotation
Mawashi geri	Coup de pied circulaire

Mika zuki geri	Coup de pied circulaire interne
Otoshi geri	Coup de pied en descendant
Ura mawashi geri	Coup de pied en crochet
Ushiro geri	Coup de pied arrière
Yoko geri	Coup de pied de côté
Yoko tobi geri	Coup de pied de côté en sautant

Tsuki (Coup de poing)

Choku zuki	Coup de poing direct
Gyaku zuki	Coup de poing renversé
Kagi zuki	Coup de poing en crochet
Kizami zuki	Coup de poing retrait rapide «Jab»
Mae te zuki	Coup de poing avec la main avant
Mawashi zuki	Coup de poing circulaire
Oi zuki	Coup de poing en poursuite
Oshi zuki	Coup de poing avec poussée
San ren zuki	Coup de poing triple
Sayu zuki	Coup de poing en ‘U’
Shiko zuki	Coup de poing de côté
Tate zuki	Coup de poing verticale
Ura zuki	Coup de poing par en-dessous à la verticale

Uke (Bloquentes)

Chudan soto uke	Bloque, niveau poitrine, vers l’extérieur
Chudan uchi uke	Bloque, niveau poitrine, vers l’intérieur
Gedan barai	Bloque bas en balayage
Haishu uke	Bloque avec le dos de la main
Jodan age uke	Bloque montant au niveau de la tête
Kaki wake uke	Bloque double, niveau poitrine à l’intérieur
Nai wan uke	Bloque avec l’avant bras
Osae uke	Bloquant en pressant
Shuto uke	Bloque avec le côté de la main
Sukui uke	Bloque «Scooping»

Tekubi kake uke	Bloque avec le poignet courbé qui agrippe
Tsukami uke	Bloque en tirant

Uchi (Coups)

Empi uchi	Coup avec le coude
Heito uchi	Coup avec le côté (côté pouce) de la main
Kohen uchi	Coup avec le dos du poignet courbé
Nukite uchi	Coup avec le bout des doigts
Shuto uchi	Coup avec le côté (opposé au pouce) de la main
Teisho uchi	Coup avec le talon de la main
Tettsui uchi	Coup avec le côté (opposé au pouce) du poing
Toho uchi	Coup en gueule de tigre
Uraken uchi	Coup avec le dos du poing
Zu uchi	Coup avec la tête

Ukemi (Tombés et roulades)

Koho kaiten	Roulade arrière
Mae ukemi	Tombé avant
Ushiro ukemi	Tombé arrière
Yoko ukemi	Tombé de côté
Zenpo kaiten	Roulade avant

Les kihons et kata Yoshukai

Name	Origin	Kiai	Description
Ananko <i>Lumière du sud</i>	Shuri-te	Empi uchi et le dernier shuto uke	Apporter de Taiwan par Kyan Sensei. Il apprend la vitesse, l'esquive et le déplacement pour éviter l'adversaire. Les concepts d'expansion et contraction sont traités ainsi que l'équilibre et la stabilité.
Bassai <i>Pénétrer une forteresse</i>	Shuri-te	Shuto uchi et mae-geri	Un kata chinois. Il était le kata favori de Chotoku Kyan Sensei. Il nous apprend à agripper et changer rapidement de position. Il utilise une défense angulaire contre plusieurs adversaires.
Chinto <i>À l'assaut de l'est</i>	Shuri-te	Mae tobi geri	Le nom d'un marin chinois. Nous enseignent comment utiliser les éléments naturels pour vaincre nos adversaires. Le combat de nuit et techniques d'agrippages. Le combat en trois dimensions et l'agilité de la contre-attaque.
Empi No Kata <i>Forme des coudes</i>	Naha-te	Otoshi empi (2)	des exercices pour les coups portés avec le coude. Il y a six techniques différentes pour le côté gauche et le côté droit.
Formes H 1-4		le haut et le bas du H	exercices de Yoshukai. Développer par Anko Itosu comme outil pour enseigner le karaté aux étudiants primaires et secondaires.
Gega Sai <i>Détruire</i>	Naha-te	Pas de kiai	Créé par le maître Chogun Miyagi (Goju-Ryu) avec une influence Shuri-te et enseigner au débutants de Itosu-Sensei. Le yama-zuki est parfois remplacé par un teisho de la posture neko.
Ku San Ku <i>Le nom d'un attaché militaire</i>	Shuri-te	Shiko zuki	Un représentant envoyé à Okinawa en 1756. Cette forme nous enseigne l'habilité de s'adapter ;a des situations changeantes rapidement. La première partie est le combat de jour et la deuxième le combat de nuit.
Ni Sei Shi <i>24 mouvements</i>	Naha-te	Oi zuli et uraken	Une forme de base pour prépare au kata Sanchin, aussi connu sous le nom de 'Nijushi-Ho'. La bonne posture et la respiration sont démontrées. On utilise la diagonale et les mouvements circulaires pour créé l'ouverture d'une l'attaque subséquente.
Ro Hai <i>Vision d'un héron blanc</i>	Tomari-te	Jodan nukite	Il démontre un rythme continu des techniques avec une posture stable et des cibles précises. On voit une forte concentration et une détermination de vaincre l'adversaire. Aussi des mouvement agiles d'esquive sont démontrés.
Ryu San	Shuri-te	Jodan nukite	Le kata représente un dragon qui gravit une montagne pour se rendre au ciel. Ce kata est fortement influencé par l'approche chinoise et enseigne les attaques et défenses avec les yeux. Il enseigne aussi le

<i>Trois dragons</i>			combat dans l'eau.
Sanchin	Naha-te	Pas de kiai	Ce kata a été enseigné par le maître Ryo Ryushito à Higaonna Sensei. Ce kata développe les organes internes, le ki et démontre l'habilité à absorber des chocs et transmettre une puissance hors du commun. On peut voir le conflit entre l'esprit, le corps et l'intellect.
<i>Trois conflits</i>			
San Shi Ryu	Naha-te	Le nukité à partir de okutsu dachi	Une forme avancé des habilités de défense, le rythme de combat, et les contre-attaques nukités.
<i>Trente-quatre mains</i>			
Seisan	Shuri-te	Jodan zuki, jodan uraken (2) et ura tettsui	Un kata d'influence chinoise et disséminer par 'Bushi' Matsumara. Il est aussi connu sous le nom de 'Nijusan-te' (les 13 mains). Il enseigne comment rentrer à l'intérieur de l'attaque de l'adversaire tout en maintenant une fondation solide. Quand on est entouré, on attaque vers l'avant.
<i>La lune croissante</i>			
Shi Ho Hai	Naha-te	Les premiers 4 zukis et uraken (2).	Il enseigne comment se défendre lorsqu'on est entouré. Ce kata était démontré initialement dans des cérémonies Okinawaine.
<i>Les quatre directions</i>			
Shime No Kata		Pas de kiai	Une forme (série de technique) utilisant la tension. Une préparation au kata Ni Sei Shi. On y pratique une respiration profonde avec le bas de ventre et la tension dans les muscles. Les postures sont solides.
<i>Forme de tension</i>			
Sochin	Naha-te	le premier uraken et tous les gedan barai	Il enseigne une posture diagonale aux jambes écartés. On assume une posture d'attaque et de défense. Il démontre aussi des techniques puissantes avec les mains et des postures du corps qui fortes et difficiles pour l'adversaire à déplacer..
<i>Le grand prix</i>			
Tenshin	Naha-te	Morote sedan shuto uke (2)	Le corps en rotation, (kata). On esquivé l'attaque de l'adversaire en utilisant la rotation du corps et on poursuit avec une attaque. On exécute des rotations dans toutes les directions.
<i>Le corps en rotation</i>			
Wansu	Tomari-te	Sukui uke	Aussi nommé pour l'envoyé chinois Wang Ji (1683). Les techniques de combat des grues blanches. On bloque et contre en utilisant des habilités d'esquive des pieds. On y trouve le secret d'enlever les pieds du dessous de l'adversaire.
<i>Les hirondelles en vol</i>			
Zen Shin Kotai		Le dernier zuki	En avançant et en tournant (kohon). Le combat en ligne directe et dans 3 directions. Il enseigne la position des pieds de base et la contre-attaque avec yoko geri.
<i>Advance and turn</i>			