

Lexique de termes japonais

1 : Ichi ("itch") 2 : Ni ("ni") 3 : San ("san") 4 : Shi ("chi") 5 : Go ("guo") 6 : Roku ("rokou")

7 : Shichi ("chitchi") 8 : Achi ("hatchi") 9 : Kû ("kou") 10 : Jû ("jou") 11 : Jû-Ichi

12 : Jû-Ni 13 : Jû-San 14 : Jû-Shi 15 : Jû-Go 16 : Jû-Roku 17 : Jû-Shichi 18 : Jû-Achi

19 : Jû-Kû 20 : Ni-Jû

• - A -

Age Empi : Coup de coude en remontant

Age Tsuki La direction de ce tsuki est dans un premier temps au dessous de la cible à atteindre. Puis le point décrit un arc de cercle vers le haut pour atteindre son objectif par le dessous.

Age Uke : Blocage en remontant. Le bras avant monte devant la poitrine, et pour terminer le blocage, Paume en direction de l'adversaire

Ashi-No-Ura : Tranchant interne du pied de la base du gros orteil au talon.

• - C -

Chu : Moyen

• - D -

Dachi : Position

Dan : Niveau

Dojo : Do : Voie, Jo : Endroit. Le dojo est donc le lieu où l'on doit trouver la voie.

• - E -

Empi : Coude

Empi-Uchi : Attaque avec les coudes

Empi-Uke : Blocage avec les coudes

• - F -

Fudo Dachi : Ou Sochin Dachi, position de combat. C'est une position intermédiaire, entre le zen kutsu et ko kutsu. Les 2 jambes sont légèrement fléchies, et le poids du corps est également réparti sur les 2 jambes.

Fumikomi : Ecrasant.

• - G -

Ge : bas

Gedan Barai : Blocage au niveau bas. Le point avant est amené à l'oreille opposée, paume vers l'oreille, tandis que le bras arrière se place en protection vers l'avant. Puis le bras se détend en balayant devant le corps, tandis que le hikite est tiré à la hanche.

Gedan Uchi Barai : C'est un Gedan Barai inversé, puisque le bras est armé sur le côté extérieur, puis dévie l'attaque de l'extérieur vers l'intérieur.

• - H -

Hachiji Dachi : Ou Yoi Dachi ou Yoi No Shizei : Position d'attente, pieds écartés vers l'extérieur.

Haishu Uke : Blocage avec le dos de la main. C'est un Teisho Uke inversé : De la position Zen Kutsu gauche, les avant-bras se croisent devant la poitrine, main gauche ouverte, point droit serré (armement identique à Uchi Uke). Le dos de la main effectue le blocage tandis que le hikite est tiré à la hanche.

Haisoku : On donne un coup de pied à la cheville de l'adversaire.

Haito Uchi : (Revers de sabre de main) Circulaire, cette attaque se porte avec le métacarpien et l'articulation métacarpo-phalangienne de l'index, le pouce étant rabattu à l'intérieur de la main. Armer la main vers l'arrière, paume vers le sol. Puis, une aidé par une vigoureuse rotation du bassin, frapper circulairement, bras légèrement fléchi.

Haito Uke : (Blocage avec le revers de sabre) Cette technique est une application de Haito Uchi en blocage, il s'exécute de la même manière que Uchi Uke.

Hadjime : Commencez.

Hangetsu Dachi : (Position en demi-lune) C'est un Kiba Dachi de 3/4 par rapport à la direction des attaques. Pied avant légèrement tourné vers l'intérieur.

Hei-Ken : On frappe avec la masse des phalanges augmentée de la base de la paume.

Heiko Dachi : Les talons sont écartés de la largeur des hanches, et les bords internes des pieds sont parallèles.

Heisoku Dachi : (Position d'attente) Pieds joints, Poings serrés, bras étendus de chaque côté du corps.

Hikite : Consiste à tirer vigoureusement la hanche, le poing opposé au membre qui travail à force égale.

Hirabasami : La main est en "gueule du tigre" (On dit aussi Koko ou Toho), elle forme une fourche constituée par le pouce et le " sabre interne ". Les doigts sont serrés et arqués comme pour Shuto.

Hiraken Tsuki : (Poing à quatre phalanges) Dans ce coup de poing, la partie qui frappe est l'angle formé par l'articulation des phalanges fortement fléchies, doigts serrés.

Hittsui : Genou.

Hittsui Geri : Attaque directe avec le genou. Comme pour Empi, l'angle devra être le plus aigu possible.

Hittsui Geri Uke : Blocage avec le genou.

Hittsui Mawashi Geri : Coup de genou circulaire. Même pour technique que pour Hittsui Geri, exécutée cette fois avec un pivot sur le pied d'appui, après avoir armé le genou sur le côté.

• - | -

Ippon-Ken : C'est un poing à une phalange, l'index plié est poussé en avant (on l'appelle aussi hitosashi-Ippon-Ken).

Ippon Kumite : Exercice conventionnel qui est en quelques sortes une réduction de Gohon Kumite à une seule attaque, en cherchant à réunir tous les facteurs d'efficacité.

Ibuki : Respiration ventrale.

• - J -

Jo : Haut.

Juki Uke : (Blocage en croix) Après avoir armé les 2 poings à la hanche, bloquer en croisant les avant-bras.

Jun Tsuki Tsukomi : (Coup de poing direct, corps penché) C'est un oi tsuki, mais le corps doit être dans le prolongement de la jambe arrière.

• - K -

Kagi Tsuki : (Coup de poing en crochet) C'est un petit Mawashi Tsuki, utilisé principalement en corps à corps, et lorsque l'adversaire est de profil. Même exécution que Mawashi Tsuki, mais l'avant-bras doit être parallèle à la poitrine, coude fléchi à 90°.

Kakato Fumikomi : (Talon écrasant) Cette technique difficile à contrôler s'effectue de la façon suivante : De la position Zen Kutsu, le pied arrière est levé au maximum, pour redescendre attaquer au talon, accompagné par une poussée de la hanche. Cette attaque se porte principalement sur la tête, les clavicules ou la poitrine.

Kake Dachi : (Position pieds croisés) De la position Yoi, le pied droit, par exemple, passe derrière le pied gauche, et va se poser sur le Koshi, à l'extérieur gauche.

Kakiwake Uki : (Blocage en écartant) Cette technique est plus un dégagement sur saisie qu'un blocage : Les 2 poings sont montés, avant-bras croisés au niveau du visage, paumes vers le visage, puis les avant-bras s'écartent avec force, tandis que les poings font une rotation, pour terminer paumes vers l'avant.

Kakuto : Le revers du poignet plié au maximum est surtout utilisé pour attaquer la mâchoire.

Kansetsu Geri : Attaque de pied dans l'articulation du genou (creux poplité). C'est un Fumikomi que l'on donne dans le creux poplité. En général, cette technique faite pour envoyer l'adversaire au sol ne peut se pratiquer qu'en enchaînement après une attaque ou une esquive.

Keito Uke : Blocage avec le haut du poignet.

Kentos : Ils sont les têtes des 2èmes et 3èmes métacarpiens.

Keri Waza Fumikomi (coup de pied écrasant). C'est en quelques sortes un Yoko Geri Kekomi Gedan. Même exécution, mais l'attaque est exécutée vers le sol. Le fumikomi sert essentiellement à attaquer le pied, la cheville ou l'articulation du genou.

Kiai : Véritable composante du Kime, le Kiai est le cri poussé par le karatéka au moment de l'action, et qui est la libération de la concentration interne. Ce cri d'intensité variable, qui doit " sortir du ventre ", lie en quelques sortes la volonté à la technique effectuée. Le Kiai peut-être aussi poussé une fraction de secondes avant l'attaque, dans le but cette fois de surprendre, de casser la concentration de l'adversaire, afin d'attaquer à la faveur de se relâchement.

Kiba Dachi : (Position du cavalier) Les pieds sont parallèles, séparés de 2 largeurs d'épaules. Les genoux sont fortement fléchis, le poids est réparti également sur les jambes. C'est une position très stable et forte, surtout utilisée pour les attaques de coudes, et pour toutes les attaques de profil.

Kihon : Etude qui consiste à travailler les différentes techniques d'attaques, ou de blocages sans partenaires.

Kime : Le Kime est l'union de la concentration de la force mentale (Volonté de puissance, volonté de vaincre) et de la force physique (technique effectuée) avec pour objectif de libérer la totalité d'énergie disponible, au moment de l'impact.

Kiritsu : Levez-vous.

Kizami Tsuki : ou Maete (attaque du poing avant). Dans la position Zen Kutsu, le poing avant attaque directement sans appel. Le mouvement se termine épaules et hanches de profil, hikite tiré.

Koken Uchi : (Poignet indirect) Attaque avec l'articulation du poignet.

Ko kutsu Dachi : Les 2 jambes sont fléchies, la jambe avant et le pied avant sont dirigés vers l'avant, le pied arrière à 90°, le poids du corps est à 70% sur la jambe arrière.

Koshi : Extrémité des métatarsiens.

• - M -

Maai : Distance

Mae Geri : Coup de pied direct de face : Jambe arrière est montée, fléchiée. Elle se détend, et revient fléchiée.

Makiwara : Poteau de frappe pour l'étude des techniques de main.

Mawashi Empi : Coup de coude circulaire.

Mawashi Geri : Coup de pied circulaire : En pivotant le pied avant, la jambe arrière est amenée fléchie, le pied armé sur le côté, genou pointé vers la cible. Puis le pied part en attaque circulaire.

Mawashi Tsuki : Coup de poing circulaire. Le poing effectue une rotation comme en Oi Tsuki, mais il décrit un arc de cercle dès que le coude quitte la hanche.

Mawate : Demi-tour

Mikazuki Geri : Attaque de pied en croissant. Coup de pied circulaire, se donne en gardant le corps de face, la partie qui frappe est le bord inférieur du pied, celui étant vertical.

Mokusto : Méditation

Moroashi Dachi : Position un pied devant l'autre. Les 2 pieds sont parallèles et écartés de la largeur des hanches. Un pied en avant, les 2 pointant dans la même direction.

Morote Uke : Blocage à 2 mains. C'est un Uchi Uke renforcé avec le second bras.

• - N -

Nagashi Uke : Blocage en absorbant l'attaque. Le blocage est identique à Teisho Uke, mais la main est ramenée davantage vers l'arrière pour aspirer l'attaque.

Nakadaka-Ken : Le "poing démon" aussi appelé Nakadaka-Ippon-Ken, ou nakayubi-Ippon-Ken, est le poing où le médus est plié, et fait saillie. Les autres doigts sont pliés.

Nami Ashi : De la position Kiba Dachi, par exemple, la plante des pieds monte bloquer ou dériver une attaque au bas ventre.

Neko Ashi Dachi : Position du Chat. Les pieds sont perpendiculaires, distants d'une demi-largeur d'épaules, le pied avant repose au sol par le Koshi et les doigts de pied.

Nukite : Pique de la main. Technique d'attaque avec l'extérieur des doigts, ceux-ci étant fortement serrés près des autres afin d'éviter les luxations, surtout pour les parties molles (Gorge, Plexus,...).

• - O -

Oi Tsuki : Attaque en avançant. Le poing qui frappe est celui qui se trouve du même côté que le pied avant.

Otagai Ni Rei : Salut entre élèves.

Otoshi Empi :

Coup de coude en descendant.

• - R -

Redoji Dachi : Le pied avant est placé sur une ligne passant par le talon arrière (cf teiji dachi).

Riken Uchi : Attaque vers le revers du poing. La partie qui frappe est la même qu'en Shuto, mais le poing est fortement serré. Le poing est amené le dos du poing vers la joue, pour se détendre ensuite en arc de cercle vers le bas.

Ritsurei : Salut debout.

• - S -

Sanchi Dachi : Position du sablier. Position défensive, les pieds sont perpendiculaires, le talon du pied avant dans l'alignement du pied perpendiculaire. La tension des genoux se fait vers l'intérieur. L'idée étant de protéger le bas-ventre en fermant l'angle de la cuisse.

Seiryuto Uke : Blocage avec la base du poignet.

Seiza : En position de salut.

Sensei Ni Rei : Salut au professeur.

Senpai Ni Rei : Salut aux anciens du dojo.

Shiko Dachi : Variante de Kiba Dachi, la position et la répartition sont identiques, mais les pieds sont tournés vers l'extérieur.

Shomen Ni Rei : Salut en direction de la place.

Shuto Uke : Blocage avec le tranchant de la main. On part de Ko Kutsu Dachi, la main avant vient se placer paume vers l'oreille opposée, coude en protection devant le corps, tandis que la main arrière se place devant le corps à hauteur du plexus, paume vers le sol. Blocage : La main armée effectue le blocage en pivotant pour se retrouver paume vers l'attaquant.

Sokuto : Le "Sabre du pied " est constitué par le bord externe du pied, près du talon.

Soto Shuto Uchi : Ou Tate Shuto. Attaque du tranchant de la main, de l'extérieur vers l'intérieur.

• - T -

Tate Tsuki : C'est un tsuki avec le poing vertical (sans rotation).

Teiji Dachi : Position du T, un pied placé en avant, sur une ligne passant par le milieu de l'empreinte du pied arrière, la distance des pieds est d'une longueur du pied, la poitrine est de 3/4 de face.

Teicho Uchi : Attaque de la paume. Cette attaque se porte avec l'angle intérieur du poignet.

Teicho Uke : Blocage de la paume. La main avant s'arme légèrement sur le côté, puis bloque par un mouvement horizontal.

Teisoku : La plante du pied est utilisée essentiellement dans les coups de pied d'arrêt ou de blocages balayés.

Tettsui Uchi : Attaque en marteau. La partie qui frappe est la même qu'en Shuto, mais le poing est fortement serré. Le poing serré est amené le dos du poing vers la joue, pour se détendre ensuite en arc de cercle vers le bas.

Tobikomi Tsuki : Tsuki sauté. C'est Kizami Tsuki en bondissant en avant.

Tobikonde Oi Tsuki : Tsuki en bondissant. C'est un Oi Tsuki en sautant vers l'adversaire, afin de rattraper la distance si elle est trop importante, ou s'il recule.

Tori : Dans l'explication d'une technique ou d'un kata, Tori est celui qui attaque.

Tsuki : Coup de poing. Se donne en vrillant le poignet, avec la tête des 2 premiers métacarpiens, et tirant l'autre poing à la hanche.

Tsuru Ashi Dachi : Position sur une jambe. Position où l'on est debout sur un pied, l'autre genou levé et pied en contact avec la cuisse de la même jambe d'appui.

• - U -

Uchi Hachigi Dachi : Position d'attente, pieds écartés vers l'intérieur.

Uchi Komi : blocage en aspirant. Le blocage sera accentué pour se terminer poing près de l'épaule opposée (paume vers l'épaule).

Uke : Uke est celui qui subit l'attaque, c'est l'inverse de Tori, donc qui bloque et contre-attaque.

Uke Waza : Les blocages.

Uraken : La technique du revers du poing (appelé aussi Riken), comprend les coups portés par la totalité du dos du poing ou les seuls kentos en revers.

Ura Mawashi Geri : Coup de pied circulaire à revers. C'est un coup de talon circulaire, le sens d'action est inverse à celui du Mawashi Geri.

Ura Tsuki : Coup de poing rapproché. Dans l'exécution de ce tsuki très court, le poing ne tourne pas, et les doigts restent vers le haut de l'impact. Très forte participation des hanches et du ventre dans cette technique qui est surtout employée en corps-à-corps.

Ushiro Empi : Coup de coude arrière.

Ushiro Geri : Coup de pied arrière. Le temps d'armement de cette technique est identique à celui de Mae et Yoko Geri, mais cette fois dos à la cible. La jambe se détend en ligne droite vers l'arrière, pied ramené au maximum vers le tibia.

Ushiro Mawashi Geri : Coup de pied circulaire par l'arrière. C'est un Ura Mawashi Geri effectué pendant une rotation de 225° par l'arrière : de la position Zen Kutsu, le poids du corps est amené sur le pied avant qui commence à pivoter, tandis que l'autre jambe monte, se tend pendant une rotation, et effectue la technique.

• -Y-

Yame : Stop

Yoi : Commandement donné par l'instructeur avant les saluts ou les exercices, ce mot peut se traduire par : Attention, prêt. Au commandement Yoi, les pratiquants prennent la position naturelle : Pieds écartés de la largeur des épaules, poings serrés.

Yoko Empi : Coup de coude de côté.

Yoko Geri Keage : Coup de pied de côté. De la position armée, la jambe se détend sur le côté, mais en arc de cercle de bas en haut. Dans l'exécution du Yoko Geri Keage, le corps est légèrement "cassé" vers l'avant.

Yoko Geri Kekomi : Le temps d'armement de la technique est identique à celui du Mae Geri, mais à 90° avec le tibia et être en légère extension extérieure.

• -Z-

Zarei :

Salut de cérémonie.

Zen Kutsu : Partant de la position du Yoi, un pied est avancé, en conservant la longueur de départ. La jambe avant est fléchie tandis que la jambe arrière est tendue. Le poids du corps est à 70% sur la jambe avant.