

**DACHI – LES POSTURES**

Hachiji dachi	Debout, pieds écarté. Yoï
Zenkutsu dachi	Jambe avant fléchie
Kokutsu dachi	Jambe arrière fléchie
Fudo dachi	Deux jambes fléchies
Kiba dachi	Position du cavalier (pieds parallèles)
Shiko dachi	Position du sumo (pieds ouverts)
Neko ashi dachi	Position du chat
Sanchin dachi	Position du sablier
Tsuru ashi dachi	Position de la grue, debout sur un pied
Kosa dachi	Pieds croisés
Tenchijin	Orteil genou et épaule alignés
Shizentaï	Position naturelle, debout, un pied en avant
Seïza	Position à genoux

**UNSOKU – DEPLACEMENTS**

Ayumi ashi	Avancer d'un pas
Hiki ashi	Reculer d'un pas
Yori ashi	Pas glissé
Tsugi ashi	Pas chassé
Mawate	Demi tour
Kosa ashi	Déplacement en croisant les pieds
Mawari ashi	Rotation autour du pied avant
Ushiro mawari ashi	Rotation autour du pied arrière
Mae ukemi	Chute avant
Ushiro ukemi	Chute arrière
Yoko ukemi	Chute de côté

**TSUKI – COUPS DE POINGS**

Maete zuki	Coup de poing avant
Kizami zuki	Coup de poing avant avec esquive du buste
Nagashi zuki	Coup de poing avec esquive complète du corps
Gyaku zuki	Coup de poing du bras arrière
Oï zuki	Coup de poing en avançant
Choku zuki	Forme de poing fondamentale
Tate zuki	Forme de poing vertical
Ura zuki	Forme de poing à l'envers
Kagi zuki	Forme de poing en crochet
Nukite	Pique du bout des doigts
Hira basami	Main en pince
Mawashi zuki	Coup de poing circulaire

**KERI – COUPS DE PIEDS**

Mae geri	Coup de pied de face
Mawashi geri	Coup de pied circulaire
Yoko geri	Coup de pied de côté
Ura mawashi geri	Coup de pied circulaire en revers
Ushiro mawashi geri	Coup de pied en rotation par l'arrière
Ushiro geri	Coup de pied en arrière
Mikazuki geri	Coup de pied en croissant
Ura mikazuki geri	Coup de pied en croissant en revers
Fumikomi	Coup de pied écrasant
Kakato geri	Coup de pied avec le talon
Hiza geri	Coup de genoux

**UCHI – PERCUSSION**

Uraken uchi	Frappe avec le revers du poing
Tetsui uchi	Frappe avec le poing en marteau
Shuto uchi	Frappe avec le tranchant externe de la main
Haïto uchi	Frappe avec le tranchant interne de la main
Teïsho uchi	Frappe avec la paume de la main
Haïshu uchi	Frappe avec le dessus de la main
Age empi uchi	Coup de coude remontant
Mawashi empi uchi	Coup de coude circulaire
Otoshi empi uchi	Coup de coude descendant
Yoko empi uchi	Coup de coude de côté
Ushiro empi	Coup de coude en arrière
Ura empi	Coup de coude en revers
Shomen uchi	Frappe descendante à la tête
Yokomen uchi	Frappe descendante sur le côté de la tête

**UKE – PARADES**

Age uke	Remontant
Tate uke	Vertical
Juji uke	Avec les bras en croix
Nagashi uke	En faisant glisser avec le bras
Soto uke	Par l'extérieur
Uchi uke	Par l'intérieur
Morote uke	Uchi uke avec la seconde main en renfort
Kakiwake uke	En écartant les deux bras
Otoshi uke	Descendant
Gedan baraï	Balayage bas, au ras du genou
Gedan nagashi baraï	Gedan baraï pour faire glisser l'attaque
Uchi baraï	Balayage intérieur
Teïsho uke	Avec la paume de la main
Osae uke	Descendant avec la paume de la main
Shuto uke	Avec le tranchant externe de la main
Tate shuto uke	Avec le tranchant de la main vertical
Teïsho nagashi uke	En faisant glisser avec la paume de la main
Empi uke	Avec le coude

**DORI – SAISIES**

Katate dori	Saisie du poignet (Aï hanmi/Gyaku hanmi)
Kata dori	Saisie à l'épaule
Ude dori	Saisie du bras
Kumikata	Saisie poignet/bras et revers/épaule opposé

**KANSETSU – CONTRÔLE ARTICULAIRE**

Ude garami	Contrôle du bras en torsion
Ude gatame	Contrôle du bras en extension
Ikkyo	Premier principe d'immobilisation
Kote mawashi	Enroulement de l'avant-bras
Nikyo	Deuxième principe d'immobilisation
Kote hineri	Vrille de l'avant-bras
Sankyo	Troisième principe d'immobilisation
Waki gatame	Contrôle du bras par l'aisselle
Kubi jime	Étranglement du cou

**NAGE – PROJECTIONS**

<u>Ashi waza – Technique de jambe</u>	
Ashi baraï	Balayage de la jambe par l'avant
Ushiro ashi baraï	Balayage de la jambe par l'arrière
<u>Koshi waza – Technique de hanche</u>	
O goshi	Grande prise de hanche
Haraï goshi	Fauchage de la hanche
<u>Te waza – Technique de main</u>	
Taï otoshi	Renversement du corps par barrage
Ashi gaeshi	Retournement de la jambe
Seoï nage	Projection d'épaule
Morote gari	Fauchage des jambes avec les mains
<u>Sutemi waza – Technique de sacrifice</u>	
Sumi gaeshi	Renversement dans l'angle
Yoko wakare	Séparation latérale
Tani otoshi	Chute dans la vallée
<u>Aïki waza – Technique de l'Aïki</u>	
Irimi nage	Projection en entrant vers le partenaire
Kokyu nage	Ensemble des projections sans contrainte articulaire
Kaïten nage	Projection en cercle
Ude kime nage	Projection par contrôle du bras
Kote gaeshi	Retournement de l'avant-bras
Sumi otoshi	Faire tomber dans l'angle
Ushiro kiri otoshi	Faire tomber en arrière
Shiho nage	Projection en armant le sabre
Aïki otoshi	Renversement par les jambes

**AUTRE VOCABULAIRE**

Dojo : lieu où l'on pratique les arts martiaux / Budo : voie des arts martiaux  
 Karatedo : voie de la main vide / Karategi : tenue de karate  
 Shinjukaï : ceux qui ont l'esprit et le corps souples, libres  
 Senseï : professeur / Sempaï : ancien pratiquant / Kohaï : jeune pratiquant  
 Obi : ceinture / Keïko : entraînement / Mokutsu : méditation  
 Reï : la politesse, saluer / Yoï : se préparer  
 Kamae : en garde / Hidari : gauche / Migi : droite  
 Hajime : commencer / Yame : arrêter / Yasme : fin de l'exercice  
 Soto : extérieur / Uchi : intérieur (ou frappe)  
 Age : remontant / Otoshi : descendant / Kaeshi : retournement  
 Mae : devant / Ushiro : derrière / Yoko : côté / Gyaku : opposé  
 Koshi : bol du pied / Haïsoke : dessus du pied / Kakato : talon  
 Sokuto : tranchant du pied / Teïsoke : dessous du pied  
 Dan : niveau / Jodan : niveau haut / Chudan : niveau moyen / Gedan : niveau bas  
 Kihon : base / Kata : forme / Kumite : combat / Bunkaï : application du kata  
 Hikite : poing tiré à la ceinture / Ju : souple / Jyu : libre  
 Tori : celui qui fait / Uke : celui qui reçoit / Aïte : partenaire  
 Konichiwa : bonjour / Sayonara : au revoir / Arigato : merci  
 Shin : l'esprit / Gi : la technique / Taï : le corps  
 Ichi : 1 / Ni : 2 / San : 3 / Shi (ou Yon) : 4 / Go : 5  
 Roku : 6 / Shichi : 7 / Hachi : 8 / Ku : 9 / Ju : 10

e se prononce é / u se prononce ou / ai se prononce aïe / ei se prononce ëie  
 h est aspiré en début de mot / an se prononce ane / en se prononce ène  
 r se prononce entre le r et le l / ch se prononce tch / sh se prononce ch  
 g se prononce comme gu, pas comme j