

GLOSSAIRE DES TERMES UTILISES EN KARATE

TERMES	DESIGNATION
Agé	Remonter
Agé tsuki	Coup de poing en remontant
Aito Uchi	Frappe du tranchant intérieur de la main
Aka	Rouge
Barai	Balayer
Bunkai	Explications de Kata
Chudan	Milieu
Dachi	Position
Dan	Niveau
Do	La voie
Dojo	Salle d'entraînement
Empi	Coude
Empi Uchi (Higi Uchi)	Coup de coude
Fumi Komi	Coup de pied d'écrasement
Gedan	Bas
Gedan Barai	Blocage bas extérieur
Gedan Ura Koté	Blocage bas intérieur
Geri	Coup de pied
Godan	Cinquième
Gohon Kumité	Attaque / défense sur cinq coups
Gyaku	Contraire
Gyaku Tsuki	Coup de poing contraire
Haishu Uké	Blocage du revers de main
Hikité	Armé de la main vers l'arrière
Hiza Géri	Coup de genoux
Ippon	Point, coup décisif
Ippon Kumité	Attaque / défense sur un coup
Ura Ken Uchi	Frappe avec les phalanges
Jodan	Haut
Jodan Agé Uké	Blocage en remontant
Jogai	Sortie
Juji Uké	Blocage en croix
Jyu Kumité	Combat libre d'entraînement
Kakato	Talon
Kakato Géri	Coup de pied avec le talon
Kamaé	Position de combat
Karaté Gi	Tenue de Karaté
Kata	Enchaînement de techniques
Kiai	Cri libérant l'énergie
Kiba Dachi	Position du cavalier
Kihon	Techniques de base
Kimé	Efficacité
Kokutsu Dachi	Position vers l'arrière
Kumité	Combat
Maé	Direct
Maé Géri	Coup de pied direct
Maé Géri Kéagé	Coup de pied direct pénétrant
Maé Géri Kékomi	Coup de pied direct foueté
Maé Té Tsuki	Coup de poing direct
Maé Tobi Géri	Coup de pied direct sauté
Matté	Attendez
Mawashi	Circulaire
Mawashi Géri	Coup de pied circulaire
Mawashi Tobi Géri	Coup de pied circulaire sauté
Mawashi Tsuki	Coup de poing circulaire
Mika Tsuki Géri	Coup de pied en arc de cercle
Moroté	Coup de poing double même niveau

TERMES	DESIGNATION
Moroté Uké	Blocage double des deux bras
Moto Dach	Position de l'homme debout
Mokuso	Fermer les yeux et Faire le vide
Nagashi Uké	Blocage de l'intérieur de la main
Neko Ashi Dach	Position du chat
Nidan	Deuxième
Nukité	Pique des doigts
Oi Tsuki	Coup de poing en avançant
Rei	Salut
Ryu	Style
Sanbon kumité	Attaque / défense sur trois coups
Sanchin Dach	Position du sablier
Sandan	Troisième
Seiza	Position de méditation
Sen No Sen	Attaque dans l'attaque
Sensei	Maître
Shiko Dach	Position du Sumo
Shiro	Blanc
Shodan	Premier
Shuto	Sabre de la main
Shuto Uchi	Coup de tranchant de la main
Shuto Uké	Blocage du tranchant de la main
Soto Uké	Blocage intérieur
Tagani	Partenaires
Tensho Uchi	Coup de tampon de la main
Tetsui	Coup de marteau
Tetsui Tsuki	Coup de poing en marteau
Tobi	Sauter
Tori	Prise
Tsuki	Coup de poing
Uchi	Coup
Uchi Uké	Blocage extérieur
Uke	Blocage
Uke	Défenseur
Ura	Envers
Ura Ken Uchi	Attaque avec le dos de la main
Ura Mawashi Géri	Coup de pied circulaire inversé
Ura Tsuki	Coup de poing rapproché remontant
Ushiro	Arrière
Ushiro Géri	Coup de pied arrière
Ushiro Mawashi Géri	Coup de pied circulaire retourné
Ushiro Mawashi Tobi Géri	Coup de pied circulaire sauté retourné
Ushiro Yoko Géri	Coup de pied latéral retourné
Ushiro Yoko Tobi Géri	Coup de pied latéral sauté retourné
Waza Ari	Demi point, coup marquant
Yama Tsuki	Coup de poing double niveaux différents
Yamé	Arrêter
Yoi	Position d'attente
Yoko	Latéral
Yoko Géri	Coup de pied latéral
Yoko Tobi .Géri	Coup de pied latéral sauté
Yondan	Quatrième
Zenkutsu Dach	Position vers l'avant

POSITIONS

TERMES	DESIGNATION
Dachi	Position
Yoi	Position d'attente
Kamae	Position de combat
Moto Dachi	Position de l'homme debout
Seiza	Position de méditation
Kiba Dachi	Position du cavalier
Neko Ashi Dachi	Position du chat
Sanchin Dachi	Position du sablier
Shiko Dachi	Position du Sumo
Kokutsu Dachi	Position vers l'arrière
Zenkutsu Dachi	Position vers l'avant

BLOCAGES

TERMES	DESIGNATION
Uke	Blocage
Gedan Barai	Blocage bas extérieur
Gedan Ura Koté	Blocage bas intérieur
Nagashi Uké	Blocage de l'intérieur de la main
Moroté Uké	Blocage double des deux bras
Haishu Uké	Blocage du revers de main
Shuto Uké	Blocage du tranchant de la main
Juji Uké	Blocage en croix
Jodan Agé Uké	Blocage en remontant
Uchi Uké	Blocage extérieur
Soto Uké	Blocage intérieur

TECHNIQUES DE BRAS

TERMES	DESIGNATION
Ura Ken Uchi	Attaque avec le dos de la main
Empi Uchi	Coup de coude
Tsuki	Coup de poing
Mawashi Tsuki	Coup de poing circulaire
Gyaku Tsuki	Coup de poing contraire
Mae Té Tsuki	Coup de poing direct
Moroté	Coup de poing double même niveau
Yama Tsuki	Coup de poing double niveaux différents
Oi Tsuki	Coup de poing en avançant
Tetsui Tsuki	Coup de poing en marteau
Agé tsuki	Coup de poing en remontant
Ura Tsuki	Coup de poing rapproché remontant
Tensho Uchi	Coup de tampon de la main
Shuto Uchi	Coup de tranchant de la main
Ura Ken Uchi	Frappe avec les phalanges
Aito Uchi	Frappe du tranchant intérieur de la main
Nukité	Pique des doigts

TECHNIQUES DE JAMBES

TERMES	DESIGNATION
Hiza Géri	Coup de genoux
Geri	Coup de pied
Ushiro Géri	Coup de pied arrière
Kakato Géri	Coup de pied avec le talon
Mawashi Géri	Coup de pied circulaire
Ura Mawashi Géri	Coup de pied circulaire inversé
Ushiro Mawashi Géri	Coup de pied circulaire retourné
Mawashi Tobi Géri	Coup de pied circulaire sauté
Ushiro Mawashi Tobi Géri	Coup de pied circulaire sauté retourné
Fumi Komi	Coup de pied d'écrasement
Maé Géri	Coup de pied direct
Maé Géri Kékomi	Coup de pied direct foueté
Maé Géri Kéagé	Coup de pied direct pénétrant
Maé Tobi Géri	Coup de pied direct sauté
Mika Tsuki Géri	Coup de pied en arc de cercle
Yoko Géri	Coup de pied latéral
Ushiro Yoko Géri	Coup de pied latéral retourné
Yoko Tobi Géri	Coup de pied latéral sauté
Ushiro Yoko Tobi Géri	Coup de pied latéral sauté retourné