

## LEXIQUES DU KARATÉ

### Karate-do: la voix de la main et du vide

### Karategi : Tenue du karatéka, kimono

#### Au salut

**Rei:** Saluer

**Seiza :** se mettre a genoux

**Kiritsu :** Debout, se redresser

**Mokusu :** Méditation

**Mokusu Yame :** Fin de la méditation

**Otagai Ni Rei :** Salut entre élèves

**Sensei Ni Rei :** Salut au professeur (celui qui détient la connaissance)

**Shomen Ni Rei :** Salut a « l'instance » qui est supérieure au professeur

#### Commandement :

**Yoi :** Soyez prêt, préparez-vous

**Hajime:** Commence

**Yame :** Fin, arrêtez

**Mawate :** Tourner, pivoter

#### Niveaux :

**Jodan :** Partie supérieure (cou, tête)

**Chudan :** Partie centrale (abdomen, poitrine)

**Gedan :** Partie inférieure (du corps)

#### Thermes de Bases :

**Kata :** Ensemble de mouvements, de formes. Simulation de combat contre un ou plusieurs adversaires fictifs

**Kumité :** combat conventionnel du karaté

**Mae :** Avant

**Mawashi :** Circulaire

**Shuto :** Tranchant de la main

**Soto :** Blocage sur l'extérieur du bras (de l'extérieur)

**Geri :** Coup de pied

**Tsuki :** Coup de poing

**Gyaku :** Contraire, opposé

**Dachi :** Position (des pieds et des jambes)

**Empi :** coude

**Uchi :** Blocage sur l'intérieur du bras (de l'intérieur)

**Uke :** Défense, ou celui qui défend

**Ura :** Revers

**Ushiro :** Derrière, par derrière

**Yoko :** Côté

#### Les déplacements :

**Ashi =** Jambe , pied

**De ashi :** Avancer d'un pas

**Hiki Ashi :** Reculer d'un pas

**Yori ashi :** Avancer avec un pas glissé, pied arrière puis avant

**Tsugi ashi :** Avancer avec un pas glissé:pied avant puis arrière

**Mawari ashi :** Avancer d'un pas et pivoter autour du pied avant

**Tobi ashi :** Avancer d'un pas en sautant

#### Les positions

**Dachi =** La posture

**Heisoku dachi :** Debout les 2 pieds l'un contre l'autre

**Musubi-dachi** : Position d'attente, talons joints

**Heiko dachi** : Debout pied écartés et parallèles

**Soto hachiji dachi** : Debout pieds pointés vers ext. écartés au niveau hanches

**Uchi hachiji dachi** : Debout pieds pointés vers int. écartés au niveau hanches

**Neko-ashi-dachi** : Position du chat

**Sanchin-dachi** : Position du sablier (pieds tournés vers l'intérieur)

**Shiko-dachi** : Comme Kiba-dachi mais pieds tournés vers l'extérieur (45°)

**Zenkutsu-dachi** : Position avant (pieds écartés largeur du bassin, 60% du poids du corps sur la jambe avant)

**Kôkutsu dachi** : Idem Zenkutsu avec buste tourné légèrement vers arrière

**Moto dachi** : Petit zenkutsu

**Naïfanchi dachi** : Position du cavalier avec genoux vers intérieurs et fléchis

**Sagi ashi dachi** : Position de l'échassier en équilibre sur jambe arrière

**Kiba dachi** : Position du cavalier

**Fudo dachi** : Position de combat

**Kosa DACHI ou KAKE DACHI** : Position pieds croisés

### Les défenses

**Uke** : défenses ou blocage

**Jodan Age-uke** : Défense haute avec l'avant-bras

**Gedan-barai** : Défense basse avec avant-bras

**Shuto-uke** : Défense du tranchant (sabre) de la main

**Soto-uke** : Défense de l'avant-bras venant de l'extérieur

**Uchi-uke** : Défense de l'avant-bras demi-haute intérieure

**Koken uke** : Défense avec le poignet

### Les techniques de poings

**Gyaku-tsuki** : Coup de poing avec le poing arrière ( bras inverse de la jambe avant)

**Nukite** : Attaque directe en pique de main

**Oi-tsuki** : Coup de poing en avançant (même poing que la jambe en avant)

**Kizami-tsuki** : coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste

**Maete tsuki**: Coup de poing avec le poing avant

**Age zuki** : Coup de poing remontant

**Uraken** : Attaque circulaire avec le dos du poignet

**Empi** : Attaque avec le coude

**Haïto** : Attaque avec le tranchant interne de la main ( coté pouce)

**Koken** : Attaque avec le dessus poignet

### Les techniques de pieds

**Mae-geri** : Coup de pied avant tout droit (dessous du pied qui touche)

**Mawashi-geri** : Coup de pied circulaire

**Ushiro-geri** : Coup de pied arrière

**Yoko-geri** : Coup de pied lateral avec le tranchant du pied

**Oi-geri** : Coup de pied arrière tout droit (dessous du pied qui touche)

**Ushiro mawashi geri** : coup de pied circulaire avec rotation arrière

**kakato geri** : coup de pied avec le talon en retombant (Haut vers le bas)

**Ashi Barai** : Balayage