

LEXIQUES DE TERMES JAPONAIS version 1.01

LE SALUT

Les différents saluts

Shomen ni rei : salut des maîtres qui ont créé notre style (Attention : on ne prononce pas un mot pendant ce salut)

Sensei ni rei: salut du professeur

Otagai ni rei: salut des élèves

Ce qu'il faut dire pendant le salut de début de cours

Onegai shimasu (prononcez : onégaï chimasse) : s'il vous plaît

Ce qu'il faut dire pendant le salut de fin de cours

Arigato gozaimashita (prononcez : aligato gozaimachita) : merci beaucoup

TERMES EN VRAC

1^{er} kyu : ceinture marron

2^e kyu : ceinture bleu

3^e kyu : ceinture verte

4^e kyu : ceinture orange

5^e kyu : ceinture jaune

6^e kyu : ceinture blanche

Aka : rouge

Ao : bleu

Ashi : pied

Barai : balayage

Bunkai : étude des techniques d'un kata

Dachi : position

Dan : degrés après le 1^{er} kyu

Dojo : endroit où l'on étudie la voie

Dozo : je vous prie

Embusen : représentation au sol du tracé d'un kata

Geri : coup de pied

Gomen nasai : excusez-moi

Gyaku : opposé

Hajime : commencez

Hara : ventre

Heiko : parallèle

Hidari : gauche

Hikite : poing tiré en arrière

Hiji : coude

Hiza : genou

Kakete: saisie

Kakato : talon

Karategi : kimono de karaté

Kata : forme, moule. Séquence composée de gestes formalisés et codifiés.

Ki : énergie

Kiai : cri

Kihon : entraînement de base sans partenaire

Koken : dessus du poignet

Kosa : croisé

Kote : avant-bras

Mae : devant

Migi : droite

Neko : chat

Obi : ceinture

Otoshi : poussé vers le bas, renversement

Rei : salut

Seiza : position assise les fesses sur les talons

Sensei : professeur

Shiro : blanc

Shuto : tranchant de la main

Tori : attaquant

Uchi : intérieur

Uke : défenseur, défense (ou blocage)

Ura : dos, revers

Uraken : dos, revers du poing

Ushiro : derrière, arrière

Yame : arrêtez

Yoi : prêt

Yoko : latéral, de côté

Zuki : coup de poing

COMPTER EN JAPONAIS

Ichi (prononcez : Itch) : 1

Ni : 2

San : 3

Shi : 4

Go : 5

Roku (prononcez : Lokou) : 6

Shichi (prononcez : Chitchi) : 7

Hachi (prononcez : Atchi) : 8

Ku (prononcez : Kou) : 9

Ju (prononcez : Djou) : 10

LES POSITIONS

Heiko dachi : débout pieds parallèles (pieds espacés d'une largeur de hanches)

Heisoku dachi : debout pieds joints

Kamaete : garde fondamentale en zenkutsu dachi

Kokutsu dachi : fente arrière, jambe arrière fléchie, jambe avant tendue (pieds espacés d'une largeur de hanches)

Moto dachi : petit zenkutsu dachi

Musubi dachi : debout talons joints, les pieds à 10h10

Neko ashi dachi : « position du chat »

Shiko dachi : « position du sumotori »

Soto hachiji dachi : comme heiko dachi, mais les pieds sont à 10h10

Zenkutsu dachi : fente avant, jambe avant fléchie, jambe arrière tendue (pieds espacés d'une largeur de hanches)

LEXIQUES DE TERMES JAPONAIS version 1.01

LES DÉPLACEMENTS

De ashi : avancer d'un pas
Hiki ashi : reculer d'un pas
Mawari ashi : déplacement circulaire
Mawate : demi-tour
Okuri ashi : pas croisé en avant
Okuri ashi ato : pas croisé en arrière
Tsugi ashi : pas chassé en avant
Tsugi ashi ato : pas chasse en arrière
Yori ashi : pas glissé en avant
Yori ashi ato : pas glissé en arrière

LES NIVEAUX

Jodan : niveau supérieur (visage)
Chudan : niveau moyen (plexus solaire)
Gedan : niveau inférieur (parties génitales)

LES COUPS DE POING (ZUKI)

Age zuki : coup de poing remontant (« uppercut »)
Furi zuki : coup de poing circulaire (« crochet »)
Gyaku zuki : coup de poing opposé (bras et jambe opposés)
Haito uchi : coup de poing circulaire main ouverte avec le tranchant intérieur de la main
Hiji ate : coup de coude
Maete zuki : coup de poing avec le poing avant
Nukite : coup de poing main ouverte avec le bout des doigts tendus (« pique de main »)
Oizuki : coup de poing direct en avançant
Shuto uchi : coup de poing circulaire main ouverte avec le tranchant de la main
Uraken (uchi) : coup de poing avec le revers du poing

LES COUPS DE PIED (GERI)

Fumikomi : coup de pied latéral bas écrasant
Hiza geri : coup de genou
Kin geri : coup de pied fouetté
Mae geri : coup de pied direct de face
Mawashi geri : coup de pied circulaire
Ushiro geri : coup de pied en arrière
Yoko geri : coup de pied latéral

LES DÉFENSES (UKE)

Gedan barai : défense basse par un mouvement de balayage (intérieur vers extérieur) avec le bras (poing fermé)
Jodan age uke : défense haute par un mouvement remontant avec le bras
Koken uke : défense avec le dessus du poignet
Kote uke : défense avec l'avant-bras
Nino ude uke : défense basse par un mouvement de balayage (extérieur vers intérieur) avec le bras (poing fermé)
Shuto barai : défense basse par un mouvement de balayage avec le tranchant de la main
Shuto uke : défense avec le tranchant de la main
Soto uke : défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Uchi otoshi : balayage circulaire supérieur avec la main en marteau
Yoko uke : défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur

LES ASSAUTS (KUMITE)

Gohon kumite : assaut à 2 sur 5 pas. Tori et uke sont en garde à 1 mètre de distance.
Ippon kumite : assaut à 2 sur 1 pas. Tori et uke sont en garde à 1 mètre de distance.
Ju ippon kumite : assaut à 2 sur 1 pas. Tori et uke sont en garde à 3 mètres de distance (recherche de distance).
Ju kumite : assaut libre
Kihon ippon kumite : assaut à 2 sur 1 pas. Tori est en garde, uke est en yoi à 1 mètre de distance.
Sanbon kumite : assaut à 2 sur 3 pas. Tori et uke sont en garde à 1 mètre de distance.

QUELQUES NOMS DE KATA

Shihozuki ipponmae	Pinan nidan
Shihozuki nihonmae	Pinan shodan
Shihozuki sanbonmae	Pinan sandan
Shihozuki shihomae	Pinan yodan
Shihozuki gohomae	Pinan godan
Shihozuki lopomae	Hiji ate go ho