

空

KARA
Empty

手

TE
hand

道

DO
way

VOCABULAIRE JAPONAIS

PROCOLE au « DOJO » (« lieu consacré à la pratique »)

SEIZA : à genoux les fesses sur les talons (zareï : salut assis)
 MOKUZO : méditation en zazen
 SHOMEN NI REI : salutation vers le kamiza
 SENSEI NI REI : salutation au professeur
 OTAGA NI REI : salutation aux partenaires
 ARIGATO GOZAIMASHITA : remerciements
 KIRITSU [KILITS'(u)]: levez-vous (ritsurei : salut debout)
 YOÏ : préparez-vous
 KAMAE (KAMAETE / HANMI) : en garde
 HADJIME : commencez
 YAME (MATTE) : arrêtez l'action en cours
 YASUME [YASME] : arrêtez l'exercice pour un autre
 HIDARI : gauche
 MIGI : droite
 JODAN : niveau haut, cou et tête
 CHUDAN : niveau moyen, de la ceinture(obi) au cou
 GEDAN : niveau bas, en dessous de la ceinture (obi)

DACHI – POSITIONS

SHIZEN-TAI (HANMI) : posture naturelle fondamentale
 HEISOKU DACHI : debout pieds joints
 MUSUBI DACHI : debout talons joints, pieds en V
 HEIKO DACHI : debout pieds //, largeur des hanches (yoi-dachi)
 HACHIJI DACHI : idem, pointes de pieds vers l'extérieur
 UCHI HACHIJI DACHI : idem, pointes de pieds vers l'intérieur
 RENOJI DACHI : debout, un pas formant un L avec les pieds
 TEJI DACHI : debout, un pas formant un T avec les pieds
 TSURU (ou SAGI) ASHI DACHI : debout sur une jambe
 MOTO DACHI : position fondamentale (petit Zenkutsu)
 KIBA DACHI : posture fondamentale dite du cavalier

為 松 仙 武 館 松 協
 道 尋 雲 技
 Calligraphie de maître Gichin Funakoshi : « Hatsuun Jindo »

ZENKUTSU DACHI : fente avant, jambe arr. tendue, talon au sol
 KOKUTSU DACHI : grande posture arrière et basse, pieds en L
 SHIKO DACHI : posture fondamentale dite du sumotori
 FUDO DACHI : position équilibrée, les deux jambes fléchies
 NEKO ASHI DACHI : posture dite du chat
 KOSA DACHI : position fléchie, jambes en croix
 SANCHIN DACHI : posture debout, dite du sablier
 HANGETSU DACHI : sanchin dachi plus bas, plus large

ASHI-SABAKI (unsoku) – DÉPLACEMENTS

AYUMI ASHI ou DE ASHI : avancer d'un pas marché
 HIKI ASHI : reculer du retrait d'un pas
 YORI ASHI : avancer ou reculer (ato) d'un pas glissé
 TSUGI ASHI : avancer ou reculer d'un pas chassé
 TOBI ASHI : avancer ou reculer en sursaut des deux pieds
 OKURI ASHI : avancer ou reculer d'un double pas
 MAWARI ASHI : rotation autour du pied avant (irimi, nagashi...)
 O'MAWARI ASHI : rotation autour du pied arrière (ushiro)
 MAWATE : se retourner
 TAI SABAKI : esquive avec déplacement du corps

Tora No Maki

by

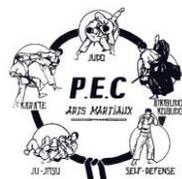
Hoan Kosugi



UCHI WAZA - PERCUSSIONS

TSUKI WAZA (poing) / TE WAZA (main)

CHOKU ZUKI : poing fondamental
 OÏ-ZUKI : estoc du poing avant sur un pas
 GYAKU-ZUKI : poing bras/jambe opposés
 MAETE ZUKI : direct poing avant
 KIZAMI ZUKI : poing avant effaçant le buste
 NAGASHI ZUKI : poing avant en esquivant
 TATE ZUKI : poing vertical
 URA ZUKI : poing court (uppercut)
 KAGI ZUKI : crochet au corps à corps
 AGE ZUKI : poing remontant
 MAWASHI ZUKI : poing circulaire
 FURI ZUKI : crochet
 AWAZE ZUKI : poing double jodan et chudan
 YAMA ZUKI : poing double jodan et gedan
 MOROTE ZUKI : poing double même niveau
 URAKEN UCHI : revers fouetté du poing
 TETSUI UCHI : poing marteau (hypothénar)
 NUKITE : pique de main
 SHUTO UCHI : sabre de main
 HAÏTO UCHI : tranchant de main (côté pouce)
 TEISHO UCHI : talon de la paume
 KOKEN UCHI : dessus du poignet
 HAÏSHU UCHI : dos de la main
 TATE EMPI UCHI (hiji ate) : coude vertical
 MAE EMPI UCHI : coude vers l'avant
 MAWASHI ENPI UCHI : coude circulaire
 OTOSHI EMPI UCHI : coude de haut en bas
 USHIRO EMPI UCHI : coude vers l'arrière
 YOKO EMPI UCHI : coude sur le côté
 WASHIDE : extrémités des 5 doigts (bec)
 HIRAKEN : phalanges pliées
 NAKADAKA KEN : médus en saillie
 IPPON KEN : idem mais index en saillie
 IPPON NUKITE : un doigt



KUMADE : paume façon « patte d'ours »
 SEIRYUTO : base du tranchant du poignet
 KEITO : haut du poignet
 ATAMA : frappe de la tête

KERI WAZA (pied)

MAE GERI : coup de pied de face *
 MAWASHI GERI : coup de pied circulaire *
 GYAKU MAWASHI GERI : idem inversé
 YOKO GERI : coup de pied latéral *
 MIKAZUKI GERI : pied en croissant
 URA MIKAZUKI GERI : croissant vers ext.
 USHIRO GERI : pied vers l'arrière *
 FUMIKOMI : coup de pied écrasant
 FUMIKIRI (sokuto) : tranchant vers le bas
 TOBI GERI : coup de pied sauté
 HIZA OU HITSUI GERI : coup de genou
 NAMI GAESHI : coup de pied en vague
 KAKATO GERI : coup de talon de haut en bas
 URA MAWASHI GERI : pied en revers
 USHIRO MAWASHI GERI revers en tournant
 ASHI BARAI : balayage
 KIN GERI : fouetté du dessus du pied
 * kekomi : pénétrant / * keage : remontant

DO – la voie

TAI	GI	SHIN
corps	technique	cœur
SHU	HA	RI
se conformer	digresser	transcender
HARA	ZANCHIN	MUSHIN
ventre / centre	vigilance	sans pensée

KATA et GRADES

Shotokan programme « club »

Jaune	(5 ^{ème} Kyu)	Heian Shodan
Orange	(4 ^{ème} Kyu)	+ Heian Nidan
Verte	(3 ^{ème} Kyu)	+ Heian Sandan
Bleue	(2 ^{ème} Kyu)	+ Yodan + Godan
Marron	(1 ^{er} Kyu)	5 Heian + Tekki Shodan + 1 kata sup.

Shotokan programme « national »

Shodan	(1 ^{er} Dan)	5 Heian + Tekki Sho
---------------	-----------------------	---------------------

Kumite – les assauts

Sambon Kumite : sur 3 pas
Kihon Ippon Kumite : uke yoi, tori kamae
Ippon Kumite : tori et uke en kamae
Jyu Ippon Kumite : kamae à 3 mètres
Jyu Kumite (randori) : assaut libre

UKE WAZA – DÉFENSES

GEDAN BARAI : défense basse int vers ext
 JODAN AGE UKE : défense haute
 SOTO UDE UKE : extérieur vers l'intérieur
 UCHI UDE UKE : intérieur vers l'extérieur
 SHUTO UKE : défense en sabre de main
 OSAE UKE : pression de la main // au sol
 HAISHU UKE : déf. avec le dos de la main
 TEISHO UKE : défense avec la paume
 JUJI UKE : défense bras croisés (kosa)
 KAKIWAKE UKE : défense double écartant
 MOROTE UKE : défense double renforcée
 KAKE-TE (kake uke) : blocage crocheté
 TSUKI (HEIKO) UKE : défense bras tendu-s
 SUKUI : en puisant | NAGASHI : en brossant
 EMPI UKE : défense avec le coude
 OTOSHI UKE : déf. avant bras haut vers bas
 KOKEN, KEITO, SEIRYUTO uke: poignet

