

# LEXIQUE KARATÉ

## (Les termes les plus utilisés pour débutants)

### A

---

**Age** : remontant  
**Age-uke** : blocage haut, remontant  
**Aka** : rouge  
**Ashi**: jambe, pied

### B

---

**Barai** : balayer, bloquer

### C

---

**Chudan** : niveau moyen (plexus)

### D

---

**Dachi** : position  
**Dan** : degré après ceinture noire  
**Do** : la voie spirituelle  
**Dojo** : salle d'entraînement  
**Dojo kun** : préceptes d'un dojo

### G

---

**Gedan** : niveau bas; bas-ventre, parties  
**Geri** : coup de pied  
**Gi** : costume blanc en coton, uniforme  
**Go** : cinq  
**Gyaku**: contraire

### H

---

**Hajime !** : commencez !  
**Hatchi** : huit  
**Heian** : kata de base  
**Hidari** : gauche  
**Hikite** : tirer la main en arrière

### I

---

**Ichi** : un

### J

---

**Jodan** : visage (cible)  
**Ju** : dix

### K

---

**Karatégi** : tenue de karaté  
**Karaté** : main vide  
**Kata** : combat imaginaire contre plusieurs adversaires  
**Keage** : remontant, fouetté  
**Ki** : esprit, force interne (Chi en chinois), énergie  
**Kiai** : cri naturel permettant d'accroître l'efficacité d'une technique  
**Kiba** : cavalier  
**Kime** : développement maximum de l'énergie pour frapper, concentration

**Kihon** : entraînement de base consistant à répéter un enchaînement de mouvements

**Kizami** : avant

**Konichi-wa** : bonjour

**Ku** : neuf (9)

**Kumite** : combat d'entraînement

**Kutsu** : posture

**Kyu** : niveau avant ceinture noire : 9-8-7-6-5-4-3-2-1

## M

---

**Mae** : devant

**Migi** : droite

## N

---

**Ni** : deux

## O

---

**Oi-zuki** : coup de poing en avançant, même bras que jambe avant

**Ouss** : interjection utilisée en karaté signifiant l'approbation

## R

---

**Rei** : salut, saluez ! Respect

**Roku** : six

## S

---

**San** : trois

**Seiza** : position de méditation (à genoux, assis sur chevilles)

**Sempai** : assistant (du professeur)

**Sensei** : professeur

**Shi** : quatre

**Shiro** : blanc

**Sichi** : sept

**Shomen** : maître

**Shuto** : sabre de la main

## T

---

**Tsuki** : attaque directe, coup de poing (zuki)

## U

---

**Uke** : défense, blocage, parade

## Y

---

**Yame** : arrêtez !

**Yassme** : détente !

**Yoi** : préparation

**Yoko** : côté

## Z

---

**Zanchin** : esprit alerte et calme

**Zuki (tsuki)** : coup de poing, attaque directe