

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