

## Lexique

### **KIHON WAZA**

Tsuki  
Uchi  
Uke  
Geri

### **TECHNIQUES DE BASE**

Poing  
Frappe  
Blocage  
Coup de pied

### **基本技**

突き  
打ち  
受け  
蹴り

### **BUKI**

Ashi  
Chusoku  
Haisho  
Haisoku  
Haito  
Hiji  
Hiraken  
Hiza  
Kakato  
Keiko  
Koken  
Kote  
Nakayubi Ippon Ken  
Nukite  
Oyayubi Ippon Ken  
Ryutoken  
Seiken  
Shotei  
Shuto  
Sokuto  
Sune  
Te  
Teisoku  
Tetsui  
Toho  
Uraken

### **ARMES**

Pied ou Jambe  
Bol du pied  
Revers  
Dessus du pied  
Tranchant intérieur de la main  
Coude  
Poing à plat  
Genou  
Talon  
Main en bec de poulet  
Dessus du poignet  
Avant-bras  
Articulation du majeur (Poing fermé)  
Bout des doigts (Main tendue)  
Articulation du pouce (Poing fermé)  
Poing en tête de dragon  
Avant du poing  
Bas de la paume de main  
Tranchant de la main  
Trenchant du pied  
Tibia  
Main  
Arc en dessous du pied  
Marteau du poing  
Bord extérieur du pied  
Revers du poing

### **武器**

足  
中足  
背掌  
背足  
背刃  
肘  
平拳  
膝  
踵  
鶏口  
吭拳  
小手  
中指一本拳  
貫手  
親指一本拳  
竜頭拳  
正拳  
掌底  
手刃  
足刃  
脛  
手  
低足  
手槌  
刀峰  
裏拳

### **NERAIDOKORO KOGEKIHOKO CIBLES & DIRECTIONS**

### **狙い所攻撃方向**

Age	Ascendant	上げ
Ago	Menton	顎
Atama	Tête	頭
Chudan	Niveau milieu	中段
Ganmen	Visage	顔面
Gedan	Niveau bas	下段
Hidari	Gauche	左
Hizo	Rate	脾臓
Jodan	Niveau haut	上段
Kake	Crochet	掛け
Kansetsu	Articulation des membres	関節
Kintama (Kin)	Aisne, Testicules	金玉
Komekami	Temple	米噛み
Kubi	Nuque	首
Mae	Devant	前
Mawashi	Circulaire	回し
Me	Yeux	眼
Migi	Droite	右
Nodo	Gorge	喉
Oroshi	Descendant	下ろし
Sakotsu	Clavicule	鎖骨
Sayu	Côtés	左右
Soto	Extérieur	外
Tobi	Saut	跳び
Uchi	Intérieur	内
Ura	Arrière	裏
Ushiro	Arrière (direction)	後ろ
Yoko	Côté (direction)	横

## DACHI

Yoi Dachi
Fudo Dachi
Zenkutsu Dachi
Uchi Hachiji Dachi
Sanchin Dachi
Kokutsu Dachi
Musubi Dachi
Kiba Dachi
Neko Ashi Dachi

## POSITIONS

Prêt
Position d'attente
Position penché en avant
Position de l'orteil de pigeon
Position du sablier
Position penché en arrière
Position pieds ouverts
Position du cavalier
Position du chat

立
用意立
不動立
前屈立
内八字立
三戦立
後屈立
結び立
騎馬立
猫足立

Tsuru Ashi Dachi	Position de la grue	鶴足立
Moro Ashi Dachi	Position de combat un pas en avant	両足立
Heisoku Dachi	Position pieds joints	閉足立
Heiko Dachi	Position pieds parallèles	平行立
Kake Dachi	Position en crochet	掛け立
Soto Hachiji Dachi	Position formant un 8 vers l'extérieur	外八字立
Shiko Dachi	Position du sumo	醜立
Kumite Dachi	Position de combat	組手立
Han Mi	Position salut	半身
Migi Ashi Mae	Pied droit en avant	右足前
Hidari Ashi Mae	Pied gauche en avant	左足前

### TSUKI WAZA

- Seiken –
- Oi Tsuki
- Morote Tsuki
- Gyaku Tsuki
- Tate Tsuki
- Jun Tsuki
- Shita Tsuki

### TECHNIQUES D'IMPACT

- Devant du poing –
- Poing jambe avant
- Les 2 poings en même temps
- Poing jambe arrière
- Poing vertical
- Poing sur le côté
- Poing par dessous

- 突き技
- 正拳
- 追突き
- 両手突き
- 逆突き
- 縦突き
- 準突き
- 下突き

### UCHI WAZA

- Seiken –
- Ago Uchi
- Furi Ichi
- Tetsui –
- Oroshi Ganmen Uchi
- Komekami Uchi
- Hizo Uchi
- Mae Yoko Uchi
- Yoko Uchi
- Uraken –
- Ganmen Uchi
- Sayu Uchi
- Hizo Uchi
- Oroshi Ganmen Uchi
- Mawashi Uchi

### TECHNIQUES DE FRAPPE

- Devant du poing –
- Frappe au menton
- Frappe en crochet
- Marteau du poing –
- Frappe au visage en descendant
- Frappe à la tempe
- Frappe aux côtes
- Frappe de côté en avant
- Frappe sur le côté
- Revers du poing –
- Frappe au visage
- Frappe à gauche et à droite
- Frappe aux côtes
- Frappe au visage en descendant
- Frappe circulaire

- 打ち技
- 正拳
- 顎打ち
- 振り打ち
- 手槌
- 下ろし顔面打ち
- 米噛み打ち
- 脾臓打ち
- 前横打ち
- 横打ち
- 裏拳
- 顔面打ち
- 左右打ち
- 脾臓打ち
- 下ろし顔面打ち
- 回し打ち

Nihon Nukite	Pique de deux doigts	二本貫手
Yonhon Nukite	Pique de quatre doigts	四本貫手
Shotei Uchi	Bas de la paume de main	掌底打ち
Shuto –	Tranchant de la main –	手刃
– Sakotsu Uchi	– Frappe à la clavicule	鎖骨打ち
– Yoko Ganmen Uchi	– Frappe de côté au visage	横顔面打ち
– Sakotsu Uchikomi	– Frappe perforante	鎖骨打ち込み
– Hizo Uchi	– Frappe aux côtes	脾臓打ち
– Uchi Uchi	– Frappe à l'intérieur	内打ち
Hiji Ate	Frappe avec le coude	肘当て
Mae Hiji Ate	Frappe avec le coude vers l'avant	前肘当て
Age Hiji Ate	Frappe avec le coude en levant	上げ肘当て
Ushiro Hiji Ate	Frappe avec le coude en arrière	後ろ肘当て
Oroshi Hiji Ate	Frappe avec le coude en descendant	下ろし肘当て

#### UKE WAZA

Jodan Uke
Gedan Barai
Chudan Uchi Uke
Chudan Soto Uke
Morote Chudan Uchi Uke
Shuto Uke
Juji Uke
Kake Uke
Shotei Uke
Mawashi Uke

#### BLOCAGES

Blocage vers le haut
Blocage vers le bas
Blocage milieu de l'intérieur
Blocage milieu de l'extérieur
Blocage milieu des 2 mains de l'intérieur
Blocage avec le tranchant de la main
Blocage en croix
Blocage en crochet
Blocage avec la paume de main
Blocage circulaire

受け技
上段受け
下段払い
中段内受け
中段外受け
両手中段内受け
手刃受け
十字受け
掛け受け
掌底受け
回し受け

#### GERI WAZA

Hiza Ganmen Geri
Kin Geri
Mae Geri
Mae Keage
Soto Mawashi Geri
Uchi Mawashi Geri
Yoko Keage
Mawashi Geri
Kansetsu Geri
Yoko Geri

#### TECHNIQUES DE PIED

Coup de genoux à la figure
Coup de pied dans l'aîne
Coup de pied de face
Coup de pied remontant de face
Coup de pied circulaire de l'extérieur
Coup de pied circulaire de l'intérieur
Coup de pied remontant de côté
Coup de pied circulaire
Coup de pied avec l'articulation
Coup de pied de côté

蹴り技
膝顔面蹴り
金蹴り
前蹴り
前蹴上げ
外回し蹴り
内回し蹴り
横蹴上げ
回し蹴り
関節蹴り
横蹴り

Ushiro Geri	Coup de pied retourné	後ろ蹴り
Mae Kakato Geri	Coup de talon de face	前踵蹴り
Ago Geri	Coup de pied au menton	顎蹴り
Tobi Mae Geri	Coup de pied sauté de face	跳び前蹴り

## **KIHON JUTSUGO**

Anza  
 Arigato  
 Gozaimasu  
 Budo  
 Bunkai  
 Dan  
 Dojo  
 Dojo Kun  
 Dogi (Gi)  
 Fumiashi  
 Gasshukoku  
 Hajime  
 Hanshi  
 Ibuki  
 Jisen Kumite  
 Jiyu Kumite  
 Kamaete  
 Karate  
 Kata  
 Ki  
 Kiai  
 Kiai Irete  
 Kihon  
 Kihon Waza  
 Kime  
 Kohai  
 Kokusai  
  
 Kosa  
 Kotai  
 Kumite  
 Kyokushin  
 Kyu

## **TERMINOLOGIE DE BASE**

Exercice relaxant  
 Merci  
 Merci (poli)  
 Voie martiale  
 Application (analyse)  
 Grade (ceinture Noire)  
 Lieu d'entraînement  
 Lieu de salut  
 Vêtement de pratique (kimono)  
 Vestiaires  
 Etats-Unis  
 Commencer  
 Honorable Maître  
 Respiration forcée  
 Combat Full-Contact  
 Combat libre  
 Position prêt  
 Mains nues  
 Forme  
 Energie intérieur  
 Cri explosif  
 Avec énergie explosive  
 Bases  
 Techniques de base  
 Concentration  
 Jeune élève  
 International  
 Changement (i.e. changement position G à D ou D à G)  
 Changement (i.e. changement de partenaire)  
 Combat  
 Ultime vérité  
 Grade (en dessous de ceinture noire)

## **基本術語**

安座  
 有り難う 御座います  
 武道  
 分解  
 段  
 道場  
 道場 訓  
 道衣  
 踏み足  
 合州国  
 始め  
 範士  
 息吹  
 甚戦組手  
 自由組手  
 構えて  
 空手  
 型  
 気  
 気合い  
 気合い居れて  
 基本  
 基本技  
 決め  
 後輩  
 国際  
 交叉  
 交替  
 組手  
 極真  
 級

Maai	Distance (entre 2 adversaires)	間合い
Makiwara	Poteau de frappe	巻稈
Mawatte	Demi-tour	回って
Mokuso	Meditation (pensée silencieuse)	黙想
Mugorei	Sans compter (pas d'ordre)	無号令
Mushin	Sans penser (pas d'esprit)	無心
Naore	Retour à la position de départ	直れ
Nogare	Respiration calme contrôlée	逃れ
Obi	Ceinture	帯
Okuriashi	Etape de modification (envoi d'un pied)	送り足
Onegaishimasu	S'il vous plaît	お願いします
Osu	Patience et Détermination	押す
Otagai	Les uns les autres	御互い
Rei (...ni Rei)	Saluer	礼
Renmei	Fédération	連盟
Renma	Entraînement	錬磨
Renraku	Combinaisons	連絡
Seishin	Esprit	精神
Seiza	Agencement formel (position correcte)	正座
Sempai	Supérieur (1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan)	先輩
Sensei	Professeur (3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan)	先生
Shomen	Façade du Dojo	正面
Shihan	Expert (5 <sup>ème</sup> , 6 <sup>ème</sup> & 7 <sup>ème</sup> Dan)	師範
Sosai	Président	総裁
Tameshiwari	Epreuve de casse	試し割り
Tanden	Centre du corp (sous le nombril)	丹田
Waza	Technique(s)	技
Yame	Stop	止め
Yasume	Repos, et Tranquillité	休め
Yoi	Prêt	用意
Yudansha	Titulaire cainture noire	有段者
Zanshin	Rester à l'affut	残心

## TAIKAI JUTSUGO

Aka
Awasete Ippon
Chui
Encho
Fukushin

## TOURNAMENT TERMINOLOGY

Rouge
Ajout d'un point supplémentaire
Avertissement
Temps supplémentaire
Juge de coin (arbitre référant)

## 大会 術語

赤
合わせて一本
注意
延長
副審

Fukushin Shugo	Arbitre de conférence	副審 集合
Genten	Pénalité	減点
Hantei	Décision	判定
Hikiwake	Egalité	引き分け
Ippon	Un point	一本
Kachi	Vainqueur	勝ち
Senshukun Taikai	Championnat	選手権大会
Shikaku	Disqualifié	失格
Shiro	Blanc	白
Shushin	Arbitre	主審
Waza Ari	Un demi point (une technique)	技有り
Zokko	Reprise du combat (après un arrêt)	続行

<b>KAZU</b>	<b>NOMBRES</b>	<b>数</b>
Ichi	Un	一
Ni	Deux	二
San	Trois	三
Shi, Yon	Quatre	四
Go	Cinq	五
Roku	Six	六
Shichi, Nana	Sept	七
Hachi	Huit	八
Ku	Neuf	九
Ju	Dix	十
Sanju	Trente	三十
Hyaku	Cent	百
Sen	Mille	千
Man	Dix mille	万