

LEXIQUE KARATÉ Shotokan Philippe SFORZA 2023

Les commandements

Osu : Oui, compris, merci, (est dit lorsque le senseï a proposé un exercice)

Hajime: Commencer

Kiritsu : Debout, se redresser

Mawate : Tourner, pivoter

Mokusu : Méditation

Mokusu Yame : Fin de la méditation

Otaga Ni Rei : Salut entre élèves

Rei: Saluer

Sempai Ni Rei : Salut des anciens

Seiza : A genoux (se mettre)

Sensei Ni Rei : Salut au professeur (celui qui détient la connaissance)

Shomen Ni Rei : Salut à « l'instance » qui est supérieure au professeur

Yame : Fin, arrêtez

Yasume (Yassme) : Décontractez-vous, repos

Yoi : Soyez prêt, préparez-vous

Les termes de base

Chudan : Partie centrale (abdomen, poitrine)

Dachi : Position (des pieds et des jambes)

Dan : Niveau, degré (ceinture noire)

Do : Voie

Empi : coude

Gedan : Partie inférieure (du corps)

Geri : Coup de pied

Gyaku : Contraire, opposé

Hidari : Gauche

Hiza : Genoux

Jodan : Partie supérieure (cou, tête)

Karatégi : Tenue du karatéka, dogi, kimono

Kata : Ensemble de mouvements, de formes. Simulation de combat contre un ou plusieurs adversaires fictifs

Keage : Coup fouetté

Mae : Avant

Mawashi : Circulaire

Migi : Droite

Rei : Salut

Shuto : Tranchant de la main

Soto : Blocage sur l'extérieur du bras (de l'extérieur)

Tobi : Saut, sauté

Tsuki : Coup de poing

Uchi : Blocage sur l'intérieur du bras (de l'intérieur)

Uke : Défense, ou celui qui défend

Ura : Revers

Ushiro : Derrière, par derrière

Yoko : Côté

Les positions

Hachiji-dachi : Position d'attente (normale), pieds écartés

Heisoku-dachi : Position avec pieds parallèles et joints

Kiba-dachi : Position du cavalier, pieds écartés et parallèles

Kokutsu-dachi : Position arrière (70% du poids sur jambe arrière)

Musubi-dachi : Position d'attente, talons joints

Neko-ashi-dachi : Position du chat

Sanchin-dachi : Position du sablier (pieds tournés vers l'intérieur)

Shiko-dachi : Comme Kiba-dachi mais pieds tournés vers l'extérieur (45°)

Zenkutsu-dachi : Position avant (pieds écartés largeur du bassin, 60% du poids du corps sur la jambe avant)

Les déplacements

De ashi ou Ayumi ashi : déplacement en avançant

Hiki ashi : déplacement en reculant

Yori ashi : pas glissé

Tsugi ashi : pas chassé

Okuri ashi : double pas

Mawari ashi : rotation sur pieds avant

Ushiro mawari ashi : rotation sur pieds arrière

Les défenses

Age-uke : Défense haute avec l'avant-bras

Gedan-barai : Défense basse avec avant-bras

Juji-uke : Blocage avec mains en croix (ouvertes ou fermées)

Kakiwake-uke : Défense de séparation (sur une saisie, dans H. Yodan)

Morote-uke : Double défense (uchi-uke « renforcé » de l'autre poing sur le coude)

Shuto-uke : Défense du tranchant (sabre) de la main

Soto-uke : Défense de l'avant-bras venant de l'extérieur

Teisho-uke : Défense du talon de la paume de la main

Uchi-uke : Défense de l'avant-bras demi-haute intérieure

Les techniques de poings

Gyaku-zuki : Coup de poing contraire à la jambe en avant

Nukite : Coup (pique) avec le bout des doigts

Kagi-zuki : Coup de poing latéral

Mawashi-zuki : Coup de poing circulaire

Morote-zuki : Coup de poing doublé

Oi-zuki : Coup de poing en avançant (même poing que la jambe en avant)

Les techniques de pieds

Kin-geri : Coup du dessus du pied en remontant (se fait souvent aux parties)

Mae-geri : Coup de pied avant

Mawashi-geri : Coup de pied circulaire

Ushiro-geri : Coup de pied arrière

Yoko-geri : Coup de pied latéral avec le tranchant du pied

Yoko-tobi-geri : Coup de pied de côté sauté