

Lexique : Trouvé sur le net : Bonne lecture !

Niveau 1 :

AGE	Remontant, lever
AGE UKE	Défense remontée
BUDO	Voie Martial
BARAI	Balayer
CHUDAN (SHOUDAN)	Niveau moyen, ventre
DO	La « Voie »
DOJO	Salle d'entraînement
GEDAN	Niveau bas (bas du ventre)
GEDAN BARAI	Blocage balayé bas
GERI	Coup de pied
GO	Cinq
GOHON KUMITE	Assaut conventionnel sur cinq pas
HACHIJI DACHI	Debout pieds écartés
HIKITE	Tirer le poing à la hanche
JODAN	Niveau haut (visage)
KIAI	Extérioriser son énergie par un cri
KIHON	Entraînement fondamental dans le vide
KIME	Concentration totale de l'énergie
KOSHI	Bol du pied
KYU	Classe, rang inférieur au DAN
MAE	De face
MAE GERI	Coup de pied direct
MAWATE	Tournez
OI ZUKI	Attaque au poing en poursuite
REI	Salut
SENSEI	Professeur
SOKUTO	Sabre du pied
SOTO UKE	Blocage de l'avant bras extérieur-intérieur
YOKO	Sur le côté
YOKO GERI	Coup de pied sur le côté
ZEKUTSU DACHI	Position vers l'avant
ZUKI	Techniques de poing

Niveau 2 :

AGE SHUTO UCHI	Attaque du sabre de la main remontée
DACHI	Position
DAN	Niveau
GYAKU ZUKI	Coup de poing contraire
GYAKU	Action contraire, à l'envers
HAISOKU	Dessus du pied
HEIKO DACHI	Position d'attente
IPPON KUMITE	Assaut conventionnel sur un pas
KAKATO	Talon
KAMAIE (GAMAIE)	Garde
KATA	Enchaînement de techniques codifiées (forme)
KEAGE	Fouetté, remontant, percutant
KEKOMI	Pénétrant, défonçant
KIHON KUMITE	Travail fondamental avec partenaire
KIZAMI ZUKI	Coup de poing direct poussé
KIBA DACHI	Position du cavalier

KOKUTSU DACHI	Position vers l'arrière
KUMITE	Assaut, combat
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire
REN ZUKI	Coups de poings enchaînés
SHIKO DACHI	Position de sumo
SHUTO	Sabre de la Main
SHUTO UKE	Défense du sabre de la main
TETSUI	Marteau du poing
UCHI	Intérieur, indirect
UCHI UKE	Blocage de l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur
UKE	Défense, défenseur
URA	Opposé, inverse
URA MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire inverse
URAKEN	Dos du poing
URAKEN UCHI	Attaque du dos du poing
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
YAME	Arrêtez, stop
YASME	Décontractez-vous
YOI	Préparez-vous

Niveau 3 :

ASHI	Pied
ASHI-NO-URA	Sabre du pied interne
CHUDAN BARAI	Défense, blocage balayé moyen
DACHI	Position
EMPI	Coude
EMPI UCHI	Coup de coude
EMPI UKE	Défense du coude
FUDO DACHI	Position de combat
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
GEDAN GERI	Coup de pied bas
GEDAN JUJI UKE	Blocage, défense bas en croix
GYAKU MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire intérieur-extérieur
HAISHU UCHI	Attaque en dos de main
HAISHU UKE	Blocage, défense du dos de la main
HAITO	Sabre de main interne
HAITO UCHI	Attaque du sabre de main interne
HAIWAN	Dessus de l'avant bras
HAJIME	Commencez
HARA	Ventre
HEIKO DACHI	Position d'attente
HIJI	Coude
HITTSUI	Genou
HITTSUI GERI	Coup de genou
HITTSUI UKE	Défense du genou
HIZA	Genou
HIZA GERI	Coup de genou
HON	Fondamental
IPPON	Un
IPPON KUMITE	Assaut conventionnel sur un pas
JODAN JUJI UKE	Blocage, défense haut en croix
JUJI	Croix

JUJI UKE	Blocage, défense en croix
KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet
KAKATO	Talon
KAKATO GERI	Coup de talon
KAKETE	Main crochetant
KARATE GI	Vêtement pour l'entraînement
KEMPO	Boxe Chinoise
KENTOS	Articulations métacarpiennes de l'index et du médus
KOKEN	Dos du poignet plié
KOKEN UCHI	Attaque avec le dos du poignet plié
KOKEN UKE	Blocage, défense avec le dos du poignet plié
MA	Distance de combat
MAE GERI KEAGE	Coup de pied direct remontant
MAE GERI KEKOMI	Coup de pied direct pénétrant
MAKIWARA	Paillason de frappe
MAWASHI ZUKI	Coup de poing circulaire
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant
MIKAZUKI GERI UKE	Blocage, défense du pied en croissant
MOROTE	A deux mains
MOROTE UKE	Défense double du bras
MOROTE ZUKI	Coup de poing double
MOSUBI DACHI	Position d'attente
NEKOASHI DACHI	Position du chat
NIDAN GERI	Coup de pied direct sauté à deux niveaux
NUKITE	Pique de main
OKINAWA TE	Karaté d'Okinawa
OSAE	Immobiliser, pousser vers le bas
OSAE UKE	Blocage, défense poussée
OTOSHI	Pousser vers le bas
RYU	Ecole
SEN	Initiative
SEN NO SEN	Initiative sur initiative
SHIKKAKU	Disqualifié
SHITO RYU	Ecole de Karaté
SHODAN	Premier grade dans la ceinture noire
SHUTO BARAI	Balayage du sabre de main
SHUTO GEDAN BARAI	Balayage bas du sabre de main
SHUTO UCHI	Attaque du sabre de la main
TAI	Corps
TATE	Vertical
TATE ZUKI	Coup de poing vertical
TEISHO	Base de la paume
TEISHO UKE	Blocage, défense de la paume
TEISHO ZUKI	Attaque directe de la paume
TEISOKO	Plante du pied
TEKKI	Position du cavalier de fer
TORI	Celui qui fait l'action (attaquant)
UCHI	Indirect, intérieur
UCHI UKE	Blocage, défense de l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur
UCHI UKE GEDAN BARAI	Blocage, défense double aux niveaux moyen et bas
URAKEN UCHI	Attaque du dos du poing

URA SHUTO main	Technique circulaire intérieur/extérieur sabre de la
URA ZUKI	Coup de poing rapproché de bas en haut
USHIRO EMPI UCHI	Coup de coude vers l'arrière
USHIRO GERI KEAGE	Coup de pied vers l'arrière fouetté, remontant
USHIRO GERI KEKOMI	Coup de pied vers l'arrière défonçant, pénétrant
WADO RYU	Ecole de Karaté
WAN	Bras
WANTO	Sabre du bras
WASA	Technique
YOKO	De côté
YOKO EMPI UCHI	Coup de coude sur le côté
YOKO GERI	Coup de pied sur le côté
ZEN	Vers l'avant - Calme