

## Prononciation

---

a	<u>â</u> me	i	lu <u>i</u>
u	co <u>u</u>	e	très
o	<u>au</u> tre	ai	pa <u>ill</u> e
au	w <u>ow</u>	oi	yo <u>yo</u>
ue	<u>ou</u> i		

## Techniques puissantes

---

1. Miru	Regarder
2. Iki o suru	Respirer
3. Hanmi/Kaiten	Position des hanches/rotation
4. Furi	Rotation de l'attaque ou du bloque
5. Hikite	Retirement rapide de la main
6. Kitsuku suru kakushin	Rigidité du centre (tighten the core)
7. Nezuku	Enraciner (agrafer le plancher)

## Terminologie japonaise

---

Ashi	Pied, jambe
Atama	Tête
Budo	Arts martiaux
Bunkai	Application pratique des techniques du kata (explication simple)
Bunkai oyo	Application avancée des techniques du kata (utiliser son imagination)
Chudan	Vers le centre (poitrine, estomac)
Chuo	Centre
Dan	Grade, niveau
Dashi	Position
Dojo	Endroit où se pratique le karaté
Dojo kun	Principes du dojo
Do mu kyoku	« Le cheminement de l'étudiant est sans fins et sans limites »
Empi	Coude
Empi-uchi	Attaque avec le coude
Fukushin	Juge
Fumikumi	Coup de pied écrasant
Ganjo	Solide, dure, fort
Gedan	En bas (sous la ceinture)
Gedan barai	Bloque balayant vers le bas



Geru (keri)	Coup de pied
Geru keage	Coup de pied fouettant
Geru kekomi	Coup de pied poussant
Geru-waza	Techniques de jambe/pied
Gi	Uniforme
Gohon kumite	Combat à cinq étapes
Go no sen	Contre-attaque
Goshin-jutsu	Technique d'autodéfense
Gyaku	Contraire, opposé, renversé
Gyaku hanmi	Position renversée des hanches
Gyaku kaiten	Rotation renversée
Gyaku-tsuki	Coup de poing opposé
Hachiji dashi	Position d'attention jambes ouvertes
Hajime	Commencez, partez
Hai	Oui
Haito-uchi	Main couteau (côté intérieur/pouce)
Hanmi	Position des hanches
Hayaku	Bouger avec rapidité
Heisoku-dashi	Position d'attention informelle
Hidari	Côté gauche
Hiji	Coude
Hiji-ate	Coup de coude
Hikite	Retirement rapide de la main (pulling hand)
Hiza	Genou
Iié	Non
Ikken hissatsu	Un seul coup décisif pour vaincre
In-yo	Nom japonais du symbole yin-yang
Ippon kumite	Combat à une étape
Jiku ashi	La jambe qui sert de pivot
Jissen	Combat réel
Jodan	Vers le haut (niveau du visage)
Jun kaiten	Rotation régulière
Kagi-tsuki	Coup de poing crochet
Kaiten	Rotation
Karate	Main vide
Karate-ka	Pratiquant du karaté
Kata	Épaulé
Kata	Exercice formel des arts martiaux
Keiko	Pratique
Ki	Énergie, force
Kiai	Cri qui unit l'esprit et le corps
Kihon	Techniques de base
Kihon kumite	Combat de base
Kime	Focus, concentration, intention
Kime-waza	Technique décisive



Kitsuku suru kakushin	Rigidité du centre (tighten the core)
Kizami-tsuki	Jab
Kohai	Membre junior du dojo
Koshi	Hanches
Kumite	Combat
Kuro obi	Ceinture noire
Kyu	Classement/niveau
Maai	Espace ou distance entre les combattants
Mae	Vers l'avant
Mae geri	Coup de pied vers l'avant
Mae ni	Déplacement vers l'avant, avancer
Mawashi geri	Coup de pied circulaire
Mawatte	Mouvement circulaire, se tourner
Me	Yeux
Migi	Côté droit
Mokuso	Contemplation tranquille, méditation
Mukai atte	Se placer face-à-face
Mune	Poitrine
Musubi dashi	Position d'attention pieds ensembles pointés vers l'avant
Nage-waza	Techniques de projection
Naotte	Relax
Narande	« En ligne »
Ne-waza	Techniques de combat au sol
Nezuku	Enraciner (agrafer le plancher)
Obi	Ceinture
Oi-tsuki	Coup de poing avançant
Oss/Osu	Affirmatif, bonjour, au revoir (mot unique aux arts martiaux)
Otagai ni rei	Se saluer entre nous
Rei	Salut
Ren-waza	Technique combinée
Ryu	École, style
Sanbon kumite	Combat à trois étapes
Sei	Tranquillité, inactivité
Seiza	Position assise formelle
Sen no sen	Attaquer, saisir l'occasion
Senpai/sempai	Senior, aîné
Sensei	Instructeur, maître
Sensei ni rei	Saluer l'instructeur, le maître
Shiai	Compétition, tournoi
Shiai-kumite	Match compétitif (de tournoi)
Shizen tai	Position naturelle
Shihan	Une personne exemplaire/un instructeur d'instructeurs
Shiro obi	Ceinture blanche



Shobu ippon	Match d'un point
Shobu sanbon	Match de trois points
Shomen	Le devant d'une salle ou d'un bâtiment
Shomen ni rei	Saluer vers le devant de la salle
Shoshin	Débutant
Shushin	Arbitre
Shuto-uchi	Main couteau (côté extérieur)
Soji	Tâches après l'entraînement (ranger, nettoyer)
Sun-dome	Arrêter une technique juste avant qu'elle atteigne la cible (contrôle)
Tai-sabaki	Esquive
Tatte	« Levez-vous »
Te	Main
Tettsui-uchi	Coup de marteau
Tsuki (zuki)	Coup de poing
Tsuyoku	Technique forte et rapide
Uchi	Attaque
Uchi-waza	Techniques d'attaque
Uke-waza	Techniques de bloquer
Undo	Exercices
Ura	Côté renversé
Ura-tsuki	Coup de poing court/rapproché
Uraken-uchi	Coup de l'arrière du poing
Ushiro	En arrière
Ushiro geri	Coup de pied vers l'arrière
Ushiro ni	Déplacement vers l'arrière, reculer
Waza	Technique
Yame	« Arrêtez »
Yodansha	Karatéka ceinture noire
Yoi	« Préparez-vous »
Yoko geri	Coup de pied du côté
Yori-ashi	Glisser les pieds
Zanshin	La pensée ou l'esprit clair et préparé