



Lexique du vocabulaire courant du karatéka

Positions : DACHI

- Musubi dachi** : Position du salut, debout talon joint et pointes de pied écartés. Les bras sont collés au corps les mains ouvertes.
- Hachiji dachi**: Position du Yoï talon écarté à la largeur des anches. Les poings sont fermés devant soi à la largeur des anches.
- Zenkutsu dachi** : Position de fente avant. La jambe arrière est tendue jambe avant pliée.
- Kokutsu dachi** : Position de défense poids de corps 70% sur l'arrière-jambe avant tendu et arrière fléchi et pied perpendiculaire.
- Kiba dachi** : Les pieds sont parallèles et les talons sur une même ligne. Le poids du corps est centré les genoux sortis vers l'extérieur. (Position du cavalier)
- Fudo dachi** : Position de combat.
- Kosa dachi** : Les jambes croisées, le talon du pied arrière levé.
- Néko achi dachi** Position du chat, poids du corps sur la jambe arrière les orteils du pied avant effleurent le sol.
- Heisoku Dachi** Pieds serrés

Les défenses : UKE

- Gedan barai** : Blocage de haut en bas et de l'intérieur vers l'extérieur avec l'avant bras. L'armé se fait à l'oreille.
- Age uke** : Blocage du milieu vers le haut avec l'avant bras. Sert à protéger le visage.
- Age shuto** : Idem mais main ouverte
- Uchi uke** : Blocage de l'intérieur vers l'extérieur avec l'avant bras. Sert à protéger le ventre. L'armé se fait à la hanche opposée.
- Soto uke** : Blocage de l'extérieur vers l'intérieur avec l'intérieur de l'avant bras. Sert à protéger le ventre.
- Shuto uke** : Blocage de l'intérieur vers l'extérieur avec le tranchant de la main au niveau du ventre.
- Juji uke** : Blocage avec les 2 bras croisés formant un X.
- Morote uke** : Uchi uke* avec le renfort du second bras au niveau du coude.

Les niveaux

Godan : Partie supérieur (épaule tête).

Shudan : Partie moyenne abdomen

Gedan : Sous la ceinture.

Les attaques avec les bras : WAZA UDE

Oi tsuki : Coup de poing direct avec un grand pas

Kisami ou MAETE tsuki : Coup de poing direct de la jambe avant.

Yaku tsuki : Coup de poing de la jambe arrière.

Mawashi tsuki : Coup de poing circulaire.

Uraken uchi : Frappe circulaire avec le dos du poing de l'intérieur vers l'extérieur.

Tetsui uchi: Frappe avec le dessous du poing de haut en bas.

Nukité : Attaque avec le bout de doigt.

Shuto uchi : Frappe avec le tranchant de la main.

Haito uchi : Frappe avec le tranchant extérieur de la main.

Teisho uchi : Attaque avec la paume de la main.

Empi : Frappe du coude.

Les attaques avec les jambes : GERI WAZA

Mae geri : Coup de pied direct avec monté du genou devant. Frappe avec le kochi (dessous des orteils)

Mawashi geri : Coup circulaire la jambe parallèle au sol. Frappe avec le dessus du pied.

Yoko geri : Coup latéral avec la monté de genou devant soi. Frappe avec le talon.

Ura mawashi geri : Coup circulaire, frappe avec le dessous du pied.

Ushiro geri : Coup par derrière avec le talon.

Chiffre

Ichi : 1 Ni : 2 San : 3 Shi : 4 Go : 5 Roku : 6

Shichi : 7 Achi : 8 Kyuu : 9 juu : 10

Le salut: REI

Seiza : Position pour le salut.

Mokuso : fermé les yeux et se concentrer.

Mokuso yame : Ouvrir les yeux.

Shomen ni rei : Salut vers les fondateurs. (Ginshi Funakoshi : créateur et Taji Kasé)

Sensei ni rei : Salut entre le professeur et les élèves.

Otagai ni rei : Salut entre les élèves.

Kiritsu : Commandement pour se mettre debout.

Les déplacements : ASHI:

- Ayumi Ashi :** Grand pas en avant.
- Iki Ashi :** Grand pas en reculant.
- Tsugi Ashi :** Pas chassé.
- Yuri Ashi :** Pas glissé
- Mawari Ashi** Rotation.
- Mawaté** Demi-tour.



