

A

Japonais	Français
Age	Remontant , lever
Age empi	Coup de coude en remontant
Age uchi	Coup remontant
Age uke	Blocage Haut , remontant
Age zuki	Coup de poing haut
Ashi	Pied ou jambe
Ashi barai	Balayage de la jambe
Atemi	Coup frappé
Atemi waza	Technique de coups frappés sue les points vitaux du corps humain.

B

Japonais	Français
Barai	Balayer
Budo	Voie martiale
Budo ka	Pratiquant du Budo
Bunkai	Analyse, étude détaillée des mouvements et des techniques d'un kata
Bushi	Guerrier
Bushido	La voie du guerrier

C

Japonais	Français
Chiisai	Petit
Chudan	Niveau moyen
Chudan barai	Blocage niveau moyen
Chudan mae geri	Coup de pied de face niveau moyen
Chudan mae geri	Coup de pied de face niveau moyen fouetté
Chudan mae geri Kekomi	Coup de pied de face niveau moyen pénétrant
Chudan shuto uke	Blocage du sabre de la main
Chudan soto uke	Blocage de l'avant bras niveau moyen (extérieur/intérieur)
Chudan uchi uke	Blocage de l'avant bras niveau moyen (intérieur/extérieur)
Chudan uke	Blocage niveau moyen
Chudan zuki	Coup de poing au niveau moyen

D

Japonais	Français
Dachi	Position
Dan	Degré après la ceinture noire
De ashi barai	Balayage de la jambe
Do	La voie
Dojo	Lieu où l'on exerce l'art
Dojo kun	Les principes du Dojo

E

Japonais	Français
Empi	Coude
Empi	Kata de karaté
Empi no Kata	Kata des techniques de coups de coudes
Empi uchi	Coup de coude
Empi uke	Défense du coude

F

Japonais	Français
Fudo Dachi	Posture de combat
Fumikiri	Coup de pied coupant
Fumikomi	Coup de pied écrasant
Funakoshi Gichin	Le père fondateur du karaté moderne Shotokan

G

Japonais	Français
Gedan	Bas
Geri	Coup de pied
Gi	Habit d'entraînement
Gyaku	Contraire

H

Japonais	Français
Hachiji Dachi	Debout pieds écartés (pieds dirigés vers l'extérieur à 45 degrés)
Haishu	Revers de la main
Haishu uchi	Coup du revers de la main
Haishu uke	Blocage du revers de la main
Haito	Sabre de la main interne
Haito uchi	Coup du sabre de la main interne
Haito uke	Blocage du sabre de la main interne
Haiwan	Dessus de l'avant-bras
Haiwan nagashi uke	Défense balayée de l'avant-bras
Hajime	Commencez !
Hangetsu	Kata de karaté
Hangetsu dachi	Position du sablier
Hanmi	Position de la poitrine à $\frac{3}{4}$ de face
Hanmi Kamae	Position de la poitrine à $\frac{3}{4}$ de face, poings en garde
Hara	Ventre
Hara gatame	Clé de bras sur le ventre
Hasami	Ciseaux
Hasami uchi	Coup en ciseaux
Hasami ziki	Coup de poing double en ciseaux
Heian	La paix, le calme . Nom des cinq premier Katas de base du Karaté Shotokan
Heiko dachi	Position d'attente pieds parallèles
Heiko zuki	Coup de poing double parallèle
Heisoku dachi	Posture immobile pieds joints
Hidari	Gauche
Hiza	Genou
Hiza geri	Coup de genou
Hiza guruma	Enroulement du genou

I

Japonais	Français
Ippon ken zuki	Attaque du poing à une phalange
Ippon kumite	Assaut conventionnel en un pas
Ippon nukite	Piqué d'un doigt
Ippon shiai	Compétition arbitrée à un point
Iremi	Esquive avant oblique

J

Japonais	Français
Jiin	Kata de karaté
Jion	Kata de karaté
Jitte	Kata de karaté
Jiyu ippon kumite	Assaut réel en un pas semi-libre
Jiyu kumite	Assaut libre et souple
Jodan	Niveau haut
Jodan age uke	Blocage remontant
Jodan uchi	Attaque haute
Jodan zuki	Coup de poing haut
Ju	Dix
Juji	Croisé
Juji uke	Blocage en croix

K

Japonais	Français
Kagi zuki	Coup de poing en crochet
Kakato	Talon
Kakato geri	Coup de talon
Kake dachi	Position accroupie
Kakete	Crochetage de la main
Kakiwake uke	Blocage double et écartement
Kamae	Garde
Kanku sho	Kata de karaté
Kansetsu geri	Coup de pied au genou
Kansetsu waza	Techniques de luxation
Karaté	Main vide
Karaté do	La voie de la main vide
Karaté ka	Le pratiquant du karaté
Kata	Combat imaginaire contre un ou plusieurs adversaires
Keage	Fouetté
Keito	Base du pouce
Keito uchi	Attaque avec la base du pouce
Keito uke	Blocage avec la base du pouce
Kekomi	Pénétrant
Keri waza	Techniques de coup de pieds
Ki	L'énergie
Kiai	Cri ; concentration d'énergie
Kiba dachi	Position du cavalier de fer
Kime	Position finale d'un mouvement , concentration de

	l'énergie en un point
Kin geri	Coup de pied au bas-ventre (testicules)
Kizami zuki	Coup de poing en avant
Ko	Petit
Koken	Dos du poignet
Koken uchi	Coup porté avec le dos du poignet
Koken uke	Blocage du dos du poignet
Koko	Bouche de tigre
Kokutsu dachi	Position vers l'arrière
Kumade	Patte d'ours
Kumade uchi	Coup avec la patte d'ours
Kumite	Assaut
Kuro obi	Ceinture noire
Kyu	Degré avant la ceinture noire

L

M

Japonais	Français
Mae	De face
Mae ashi	La jambe avant
Mae ashi geri	Coup de pied de la jambe avant
Mae empi uchi	Coup de coude vers l'avant
Mae fumikomi	Coup de pied écrasant avant
Mae geri	Coup de pied direct de face
Mae geri keage	Coup de pied direct de face fouetté
Mae geri kekomi	Coup de pied direct de face pénétrant
Mae tobi geri	Coup de pied direct de face sauté
Mae ude hineri uke	Blocage de l'avant bras interne
Makiwara	Paillason de frappe
Mawashi empi uchi	Coup de coude circulaire
Mawashi geri	Coup de pied circulaire
Mawashi hiji ate	Coup de coude circulaire
Mawashi zuki	Coup de poing circulaire
Mawate	Tournez !

Meiko	Kata de karaté
Migi	Droite
Mikazuki	Croissant
Mikazuki geri	Coup de pied en croissant
Mokuso	Méditation , concentration
Mukso yame	Fin de la méditation
Morote	Double ; à deux mains , bras
Morote awase uchi	Coup porté des deux mains , bras
Morote awase uke	Blocage des deux mains, bras
Morote awase zuki	Coup de poing double
Morote chudan uke	Défense double du bras , niveau moyen
Morote jodan uke	Défense double du bras , niveau haut
Morote uke	Blocage double du bras
Musubi dachi	Position d'attente

N

Japonais	Français
Nagashi	Balayer
Nagashi uke	Blocage balayé
Nagashi zuki	Coup de poing avec esquive
Nami Ashi	Blocage remontant du pied
Naname geri	Coup de la pointe du pied
Neko ashi dachi	Position du chat
Nidan geri	Coup de pied direct sauté à deux hauteurs
Nihon geri	Deux coups de pieds successifs
Nihon nukite	Pique à deux doigts
Nihon zuki	Deux coup de poings successifs
Nukite	Pique de la main

O

Japonais	Français
Obi	Ceinture
Oi zuki	Coup de poing direct
Otoshi	Pousser vers le bas
Otoshi empi uchi	Coup de coude vers le bas
Otoshi hiji ate	Coup de coude vers le bas
Otoshi uke	Blocage poussé vers le bas
Oyayubi ippon ken	Marteau de pouce

P

Q

Japonais	Français
Qi-gong	Exercices pour le travail de l'énergie

R

Japonais	Français
Randori	Assaut léger , libre , d'exercice
Rei	Salut
Reinoji dachi	Position en "L"
Ren zuki	Coups de poings consécutifs
Renshu shiai	Combat d'exercice
Renzoku Waza	Techniques enchaînées
Ritsu rei	Salut debout
Ryu	Ecole , système , style

S

Japonais	Français
Sabaki	Esquiver
Sakotsu	Clavicule, point d'attaque
Sanbon	En trois parties, en trois pas
Sanbon zuki	Trois coup de poings consécutifs
Sanchin	Kata de karaté
Sanshin dachi	Position du sablier
Seiken	Poing fondamental
Seiryuto hand	Base du sabre de main "mâchoire de boeuf"
Seiryuto uchi	Attaque avec la base du sabre de la main
Seiryuto uke	Blocage avec la base du sabre de la main
Seiza	Position assise, agenouillée

Sen no sen	Initiative sur initiative
Sensei	Professeur, instructeur
Sensei ni rei	Salut au professeur
Shiai	Compétition arbitrée
Shian	Titre pour les grand maîtres d'arts martiaux
Shiko dachi	Position de sumo
Shiro	Blanc
Shiro obi	Ceinture blanche
Shizen dachi	Position naturelle
Shotei	Base de la paume
Shotei uchi	Attaque de la paume
Shotei uke	Défense de la paume
Shuto	Sabre de la main
Shuto jodan uke	Blocage balayé du sabre de la main niveau supérieur
Shuto sakotsu uchi	Coup du sabre de la main sur la clavicule
Shuto soto mawashi	Attaque du sabre de la main de l'extérieur vers l'intérieur
Shuto uchi	Attaque du sabre de la main
Shuto uchi mawashi	Attaque du sabre de la main de l'intérieur vers l'extérieur
Shuto uke	Blocage du sabre de la main
Sochin	Kata de karaté
Sochin daschi	Position de combat utilisée dans le kata Sochin
Shokumen awase uke	Blocage latéral des deux mains
Shokutei mawashi uke	Blocage circulaire de la plante du pied
Sokuto	Sabre du pied
Sokuto geri	Attaque du sabre du pied
Soto uke	Blocage de l'Avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur
Sukui uke	Défense en cuillère

T

Japonais	Français
Tai	Corps
Tai sabaki	Déplacements
Tatami	Tapis japonais en paille de riz
Tate empi uchi	Coup de coude remontant
Tate zuki	Coup de poing vertical
Te	Main
Te nagashi uke	Blocage balayé de la main
Te osae uke	Blocage poussé de la main

Teiji dashi	Position du "T"
Teisho	Base de la paume de la main
Teisho awase uke	Blocage double des paumes
Teisho uchi	Attaque de la paume
Teisho uke	Blocage de la paume
Tekubi kake uke	Blocage crocheté du poignet
Ten no kata	Kata du ciel
Tettsui	Marteau de fer
Tettsui uchi	Attaque du marteau de fer
Tettsui uke	Blocage du marteau de fer
Tobi	Sauter
Tobi geri	Coup de pied sauté
Tobi mae geri	Coup de pied direct sauté
Tobi ushiro geri	Coup de pied sauté vers l'arrière
Tobi yoko geri	Coup de pied sauté latéral
Tobi zuki	Coup de poing sauté
Tori	Attaquant
Tsuri ashi	Marcher en croisé
Tsuru ashi dachi	Position de la grue

U

Japonais	Français
Uchi	Indirect, intérieur
Uchi hachiji dachi	Position debout, pieds vers l'intérieur
Uchi komi uke	Blocage en entrant dedans
Uchi ude uke	Blocage de l'avant-bras au niveau moyen , de l'intérieur vers l'extérieur
Uke	Défenseur
Ukemi	Tomber , exercices de chute
Unsu	Kata de karaté
Ura zuki	Coup de poing rapproché (de bas en haut)
Uraken	Revers de poing
Uraken uchi	Coup de revers de poing
Ushiro empi uchi	Coup de coude vers l'arrière
Ushiro geri	Coup de pied arrière

V



W

Japonais	Français
Wankan	Kata de karaté
Washi te	Main en bec d'aigle

X

Japonais	Français

Y

Japonais	Français
Yama zuki	Coup de poing double
Yame	Arrêtez !
Yoi	Préparez-vous !
Yoi dachi	Position de préparation
Yoko empi mawashi uchi	Coup de coude fouetté
Yoko empi uchi	Coup de coude de côté
Yoko geri	Coup de pied de côté
Yoko geri keage	Coup de pied de côté fouetté
Yoko geri kekomi	Coup de pied de côté pénétrant
Yonhon nukite	Pique à quatre doigts
Yori ashi	Glisse simultanée des deux pieds

Z

Japonais	Français
Zen kutsu dachi	Position vers l'avant
Zuki	Attaque directe du poing

