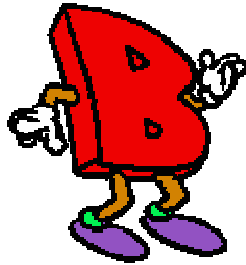


# LEXIQUE



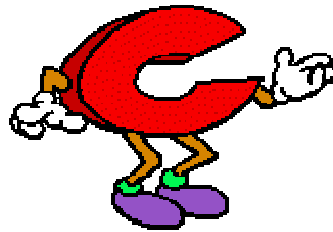
AGE : remontant  
AGE EMPI : coup de coude remontant  
AGE UCHI : coup remontant  
AGE UKE : blocage haut, remontant  
AGE ZUKI : coup de poing haut  
AGO : menton  
ARIGATO : merci  
ARUKU : marcher  
ASHI : jambe, pied  
ASHI BARAI : balayage de la jambe  
ASHI URA : plante du pied  
ASHIBUKI : cheville  
ASHIYUBI : orteils  
ASHI-WAZA : technique de pied  
ATAMA : tête  
ATE : coup  
ATTATE IRU : "contact"  
ATEMI : coup frappé  
AWASE ZUKI : coup de poing double  
AYUMI : marcher



BARAIĪ : balayer bloquer

BASSAI DAI : kata ceintures avancées

BUNKAI: étude des techniques et applications d'un  
Kata



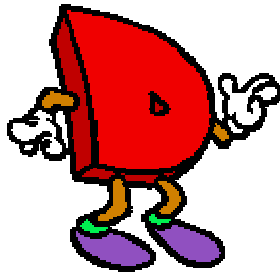
CHI : quatre

CHI MEI : coup mortel

CHOKU : direct

CHU : moyen

CHUDAN : niveau moyen (plexus)



DACHI : position

DAITAI : cuisse

DAN : degré après ceinture noire

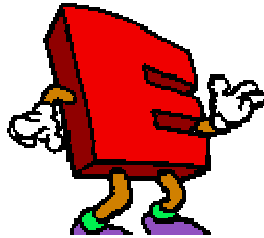
DESHI : disciple, étudiant

DOJO : salle d'entraînement

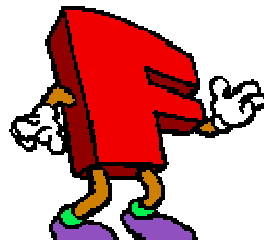
DOTAI : torse

DOMO : beaucoup

DOZO : s.v.p.



EMBUSEN : tracé au sol d'un Kata  
EMPI : coude  
ERI : cou



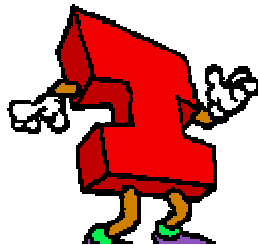
FUDO : équilibré  
FUMIKIRI : coup de pied tranchant  
FUMIKOMI : coup de pied écrasant



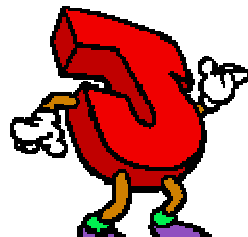
GAKU : diplôme écrit décerné lors d'une attribution de grade  
GE : bas  
GEDAN : niveau bas, bas ventre, parties  
GERI : coup de pied  
GERI-WAZA : technique de pied  
GHI : technique  
GI : costume blanc en coton, uniforme  
GO : cinq  
GODAN : cinquième niveau  
GO NO SEN : Tactique de blocage d'une attaque et contre-attaque  
GYAKU : contraire



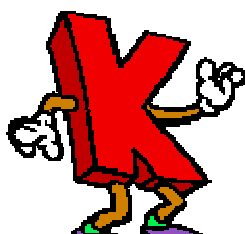
HAI : oui  
HAISHU : revers de la main  
HAISOKU : le dessus du pied  
HAITO : sabre interne de la main  
HAJIME : commencez  
HANMI : de trois quarts  
HARA : ventre, centre des énergies  
HATCHI : huit  
HEIAN : kata de base  
HEIKO : parallèle  
HIDARI : gauche  
HIKI : arrière  
HIKITE : tirer la main en arrière  
HIZA, HITSUI: genou



ICHI : un  
IIE : non  
IKEN-HISSATSU: "tuer d'un coup"

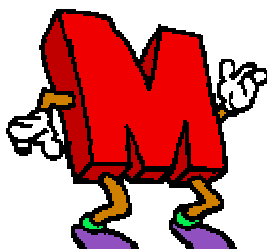


JUTSU : technique  
JO : haut  
JODAN : visage (cible)  
JOTAI : haut du corps  
JU : dix  
JUJI : croix  
JYU KUMITE : combat souple

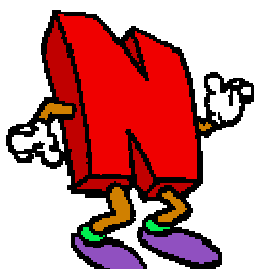


KACHI : victorieux  
KAÏ : association  
KAKATE : courir  
KAKATO : talon  
KAKE : crocheter  
KAMAE : garde  
KAN : maison  
KANSETSU : articulation, clé  
KARA : vide  
KARATEGI : tenue de karaté  
KATA : combat imaginaire contre plusieurs adversaires  
KATANA : sabre  
KEAGE : remontant fouetté  
KEIKO : exercice, entraînement  
KEN : poing  
KENSEI : technique avec un Kiai silencieux, en méditation  
KI : esprit, force interne (Chi en chinois), énergie  
KIAI : cri naturel permettant d'accroître l'efficacité d'une technique  
KIBA : cavalier  
KI HON : entraînement de base consistant à répéter un enchaînement de mouvements  
KIN : bas ventre  
KIRI : coupant  
KIRITSU : debout  
KIZAMI : avant  
KOKEN ou KOTE : poignet  
KONICHI-WA : bonjour

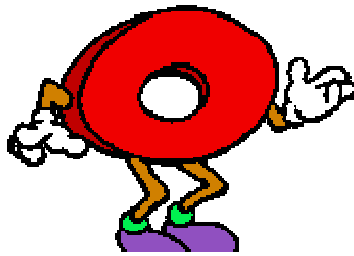
KOMI : dedans  
KOSHI : hanche, côté  
KU : neuf  
KUBI : cou  
KUMADE : patte d'ours  
KUMITE : combat d'entraînement  
KUTSU : posture  
KYOSEN : plexus  
KYUSHO : points vitaux  
KYU : niveau avant ceinture noire :9-8-7-6-5-4-3-2-1



MAE : devant  
MAKI : enrrouler  
MAWASHI : circulaire  
MAWATE : tourner  
MI : corps  
MIGI : droite  
MIKAZUKI : croissant  
MOKUSO : méditation  
MOROTE : à deux mains  
MOTO NO ICHI : position de départ



NAGE : projeter  
NIDAN: deuxième niveau  
NAGASHI : balayer  
NI : deux  
NUKITE : pique de la main (extrémité des doigts)



O : grand

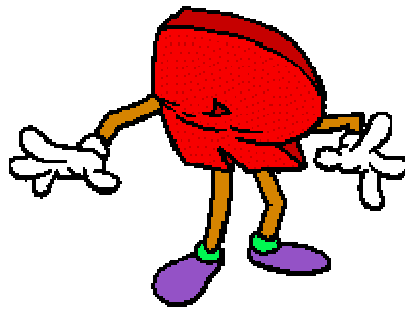
OI : poursuivre

OI-ZUKI : coup de poing en avançant , même bras que  
jambe avant

OKURI : répéter

OMEDETO : félicitations

OTOSHI : vers le bas



RANDORE : combat lent

REI : salut, saluez ! Respect

REIGI : étiquette

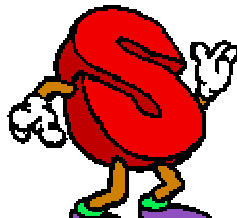
REN : plusieurs

RIKEN : poing en revers

RITSUREI : salut debout

ROKU : six

RYU : école, méthode



SABAKI : esquive

SAN : trois

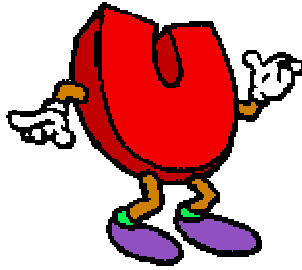
SEIZA : position de méditation (à genoux, assis sur  
chevilles)

SEMPAI : adjoint du sensei  
SEN : initiative  
SENSEI : professeur, maître  
SHI : quatre  
SICHI : sept  
SHIN : esprit, mental, cœur  
SHIHO : quatre côtés  
SHUTO : sabre de la main  
SOKUTO : tranchant externe du pied  
SOTO : extérieur  
SUTEMI : sacrifice  
SUKUI : cuillère



TAÏ : corps  
TAMASHIARI : faire de la casse  
TATAMI : tapis d'entraînement  
TANTO : poignard  
TATE : vertical  
TE : main  
TEISHO : base de la paume  
TEISOKU : plante du pied  
TEN : ciel  
TETTSUI : marteau de fer  
TOBI : sauter, saut  
TOKUI : mouvement favori  
TORI : celui qui attaque  
TSUGI : chasser  
TSUKI : attaque directe, coup de poing (zuki)  
TSUI : marteau  
TSUKKOMI : coup défonçant (en rentrant, poussant avec la frappe)

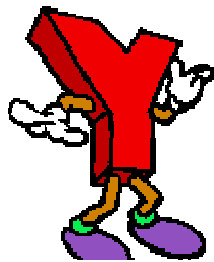




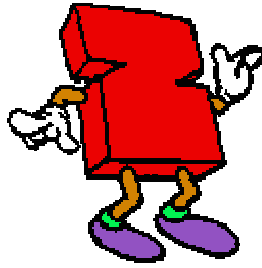
UCHI : intérieur, coup indirect  
UDE : avant-bras  
UKE : défense, blocage, parade  
URA : opposé  
URA MAWASHI GERI : coup de pied circulaire renversé  
URAKEN : revers de poing  
USHIRO : arrière



WA : circulaire  
WAN : avant-bras  
WARA : paille  
WASHIDE : bec d'aigle  
WAZA : technique, art



YAMA : montagne  
YAME : arrêtez  
YASSME : détente !  
YOÏ : prêt  
YOKO : côté



ZEN : vers l'avant

ZUKI (TSUKI) : coup de poing, attaque directe

