



LEXIQUE

Age	Remontant, lever
Age empi uchi (Age hiji ate)	Coup de coude remontant
Age uchi	Coup remontant
Age uke	Blocage haut, remontant
Age tsuki	Coup de poing haut
Ago	Menton
Ago uchi	frappe en crochet sur la machoire
Aite	Partner ou adversaire pendant un combat
Ai-uchi	Techniques marquantes faites simultanément par 2 adversaires, le score reste inchangé
Aka	Rouge
Aka-no-kachi	victoire pour le rouge
Aka obi	Ceinture rouge
Akiresuken	tendon d'achille
Ananku Kata tomari-te	(paix du sud)
Antei	equilibre
Anza	position assise, les jambes croisées
Aori geri (mikazuki geri)	coup de pied en croissant mikazuki geri
Aoyagi Kata shito ryu	(saule vert)
Arigato gosaimashita	merci beaucoup
Ashi	Pied ou jambe
Ashi ate	Coup (ate) donné avec le pied (ashi)
Ashi barai (harai)	Balayage de la jambe
Ashibo	Tibia
Ashibo kake uke	technique de balayage et crochetage avec le tibia
Ashibo uke	parade effectué en déviant avec le tibia, genou relevé très haut
Ashi dori	saisie de la jambe d'attaque de l'adversaire
Ashi fumikomi	coup de pied écrasant
Ashi gatana (skokuto geri)	tranchant du pied
Ashi kubi	Cheville
Ashi kubi kake uke	blocage crocheté avec la cheville
Ashi no ko (haisoku)	coup de pied
Ashi no ura	plante du pied
Ashi nukite (Tsumasaki)	pique de pied
Ashi osae uke	blocage poussé (osae) de la plante du pied
Ashi sabaki (unsoku)	déplacement
Ashi uke	défense deu pied ou de la jambe
Atama	tête
Atama tsuki	coup de tête
Ate	Coup
Atemi	Coup frappé
Atemi te	La technique des coups frappés
Atemi waza	Toutes les techniques de coups frappés sur les points vitaux du corps
Atenai yoni	Avertissement sans pénalité
Attate iru	Contact
Awase	Ensemble, combiné
Ayumi ashi	Avancer d'un pas
Baisoku (haisoku)	dessus du pied
Barai	Balayer, bloquer
Bari bari tsuki (ren tsuki)	plusieurs coups de poings enchaînés en rafales
Bassaï kata shurite	traverser la forteresse

Bassai dai	grande forme (dai) du kata bassai
Bassai	forme courte (sho) du kata bassai
Bensoku dachi (kosa dachi)	position des pieds croisés
Bo	baton
Boken	sabre de bois
Budo	Voie martiale
Bunkai	Analyse, étude détaillée des mouvements et des techniques d'un kata
Bunkai kumite	exercice d'application d'une séquence du kata
Bushi	Guerrier, Samourai
Bushido	« La Voie du Guerrier »
Chairo obi	Ceinture marron
Chashi	charge de métal lourd munie d'une poignée pour la musculation des bras
Chiisai	Petit
Chi mei	coup mortel
Chimei sho	blessure mortelle
Chin	calmer (sochin la force tranquille)
Chokiritsu fudo dachi	Debout, talons joints, pointes des pieds écartées
Choku tsuki	coup de poing direct de face
Cho uke (yoko juji uke)	défense papillon double blocage latéral
Choyaku hangeri	contre attaque du pied exécuté au cours d'un saut (nidan geri - tobi geri)
Chudan	Niveau moyen
Chudan barai	Blocage au niveau moyen
Chudan Kamae	Garde niveau moyen
Chudan Mae Geri	Coup de pied direct niveau moyen
Chudan Mae Geri Keage	Coup de pied direct niveau moyen, remontant (fouetté)
Chudan Mae Geri Kekomi	Coup de pied direct niveau moyen, pénétrant
Chudan Mikazuki Geri	Coup de pied en croissant
Chudan Morote Uke	Défense double du bras
Chudan Shuto Uke	Blocage du sabre de la main
Chudan Soto Uke	Blocage de l'avant-bras ; extérieur-intérieur, niveau moyen
Chudan uchi	Coup au niveau moyen
Chudan Uchi Uke	Blocage de l'avant-bras ; intérieur-extérieur, niveau moyen
Chudan Ude Uke	Blocage de l'avant-bras, niveau moyen
Chudan Uke	Blocage niveau moyen
Chudan zuki	Coup de poing au niveau moyen
Chugi	loyauté, fidélité
Chuku tsuki	coup de poing fondamental
Chui	précaution, attention
Chuko ken (nakadaka ken)	poing à une phalange
Dachi	Position
Dai-nihon	Grand soleil levant, désigne le Japon
Daki te	position de la main en crochet
Daku	saisir, envelopper
Dan	Degré, niveau
De ai osae uke	avancer à la rencontre de l'attaque adverse pour la dominer
De ashi	Avancer d'un pas
De ashi barai	Technique de projection
Dento	tradition
Do	« La Voie »
Dojo	« lieu où l'on trouve la voie », salle d'entraînement
Dojo Kun	Les principes du Dojo
Dori (tori)	prendre, saisir
Eido tsuki (Hasami tsuki)	coup de poing double donné en ciseaux
Embusen	Schema du kata
Empi (hiji)	Coude (se dit aussi Enpi)
Empi No Kata	Kata des techniques de coups de coude
Empi uchi (empi ate)	Coup de coude
Empi uke	Défense du coude
Enchosen	Prolongement du temps alloué au combat
Enpi kata	(Vol de l'hirondelle)

En shin	le centre du cercle
Ensho (kakato)	le talon
Fu anteï	se trouver en déséquilibre
Fudo	immobile, imperturbable
Fudo Dachi	Position équilibrée de combat (entre zenkutsu et kokutsu)
Fudo ken (tate ken)	poing tenu verticalement, pouce au dessus
Fukubu geri	coup de pied visant l'abdomen
Fukushin shugo	Concertation de juges
Fumi	écraser
Fumikiri	Coup de pied coupant
Fumikomi	Coup de pied écrasant
Fumikomi tobi geri	coup de pied sauté en rentrant dans la garde de l'adversaire
Fumikomi uke	blocage écrasant en se portant à la rencontre de l'attaque
Fumi tsuki (otoshi uke)	coup écrasant donné du poing, en attaque ou en défense (otoshi uke)
Funakoshi Gichin (1871-1957)	Le créateur du Karaté moderne
Furi-sute	coup circulaire de la main ou du poing
Furi uchi	coup de poing circulaire
Furi tsuki (mawashi tsuki)	coup de poing circulaire
Gachi (kachi)	victoire
Gaeri	balayer, tourner
Gaeshi (kaeshi)	contre attaque, action venant en contre
Gaiwan	Tranchant externe de l'avant-bras
Gamae (kamae)	garde de combat, attitude
Gangaku Kata	(Le kata de la Grue sur le rocher)
Gangaku dachi	Position de la grue
Gangaku sho	variante du kata gangaku
Gassho	position des mains d'origine bouddhique
Gassho uke (mawashi uke)	défense circulaire frontale des mains pouvant évoluer en saisie
Gedan	Niveau bas
Gedan Barai	Blocage balayé bas (avec l'avant-bras)
Gedan gamae	garde de combat, avec la main avant en position de parade basse
Gedan geri (sokutei osae uke)	coup de pied bas
Gedan juji uke	blocage bas des poignets croisés, en général contre coup de pied
Gedan kake uke (sukui uke)	blocage bas crocheté avec le tranchant interne de l'avant bras
Gedan uchi	coup indirect de la main au niveau inférieur
Gedan Uke	Blocage bas (avec l'avant-bras)
Gedan Zuki	Coup de poing niveau bas
Geri	Coup de pied
Gi	Vêtement (p.ex. Karaté-Gi, Judo-Gi)
Go	Cinq
Gohon kumite	assault conventionnel sur cinq attaques
Goju Ryu 1915)	Un des 4 grands styles de Karaté. Le fondateur du Goju Ryu fût Kanryo Higaonna (1851-
Go No Sen	L'initiative dans la défense (dès que l'attaque est amorcée, il faut attaquer)
Gorin no sho	écrit des cinq roues de Miyamoto Musashi
Goshi (koshi)	hanche
Goshin	protection de son corps - self défense
Goshin jutsu	techniques de self défense
Gyaku	Contraire
Gyaku gamae	garde en miroir
Gyaku mawashi geri	coup de pied fouetté de l'intérieur vers l'extérieur
Gyaku mikazuki geri	Coup de pied en croissant inverse
Gyaku te	position de main contraire
Gyaku te tori	dégagement sur prise inverse des deux poignets
Gyaku uchi	coup indirect de la main en position de pied contraire
Gyaku Zuki	Coup de poing contraire
Gyaku tsuki no ashi	position des pieds en wado ryu
Gyaku tsuki tsukomi no ashi	position des pieds en wado ryu
Hachi	huit
Hachiji Dachi (hachinoji dachi)	Debout pieds écartés (pieds dirigés vers l'extérieur 45 degrés)

Hadaka	nu, dénudé
Hai	oui
Hairu	entrer, pénétrer
Haishu	Revers de la main
Haishu Uchi	Coup du revers de la main
Haishu Uke	Blocage du revers de la main
Haisoku	dessus du pied, cou de pied, surface de frappe
Haito	Sabre de main interne
Haito kake uke	blocage crocheté
Haito Uchi	Coup du sabre de main interne
Haito Uke	Blocage du sabre de main interne
Haiwan	Dessus de l'avant-bras
Haiwan Nagashi Uke	Défense balayée de l'avant-bras
Hajime	«commencez !»
Hakaite (mawate)	Tournez !
Hana	nez
Handa ken (nakadaka ken)	position du poing à quatre phalanges pliées
Hangetsu	Kata de Karaté
Hangetsu Dachi	Position du sablier
Hanmi	Position de la poitrine à ¾ de face
Hanmi Kamae	Position de la poitrine à ¾ de face, poings en garde
Hanmi no neko asi dachi	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
Hanshi	grand maître
Hansoku	infraction, faute
Hansoku chui	grosse faute et nihon pour l'adversaire comme pénalité
Hantai	l'opposé
Hantei	jugement
Hantei kachi	victoire après jugement
Happo kumite	combat conventionnel dans les huit directions
Hara	Ventre
Harai (barai)	balayer, faucher
Harikitte	état d'alerte ou de vigilance
Hari uke	blocage en voute : blocage d'un coup visant le visage, avec la main levée devant le front, sur une position de profil (shiko dachi) par rapport à l'attaque. La main avant peut contrer dans le même temps
Hasami Uchi	Coup en ciseaux
Hasami Zuki	Coup de poing double en ciseaux
Hazushi uke	double dégagement de coudes (naifanchin nidan)
Heian	« la paix, le calme ». Nom des cinq katas de base du Karaté Shotokan
Heiken	masse des phalanges pliées contre la paume
Heiken uchi (furi tsuki)	coup circulaire donné avec la masse des phalanges du poing serré
Heiko Dachi	Position d'attente pied parallèle
Heiko Zuki	Coup de poing double parallèle
Heisoku (haisoku)	dessus du pied, cou de pied, surface de frappe
Heisoku Dachi	Posture immobile pieds joints
Hidari	Gauche
Hidari gamae	garde de combat, jambe gauche devant
Hidari hanmi gamae	garde de combat, jambe gauche devant style wado ryu
Hidari mae naname ate	coup de poing donné obliquement en avant vers la gauche
Hidari mae naname geri	coup de pied donné obliquement en avant vers la gauche
Hidari shizentai	position naturelle debout pieds écartés, pied gauche en avant
Hiden	enseignement secret
Hiji	Coude
Hiji age uchi (tate hiji age - age empi)	coup de coude remontant
Hiji ate (empi ate)	coup donné avec le coude
hiji osae	contrôle au coude
Hiji suri uke	blocage glissé (suri uke) du coude
Hiji uchi	ensemble des coups portés avec le coude
Hiji uke	ensemble des parades effectuées avec le coude
Hiki ashi	Reculer d'un pas

Hikite	Tirer la main, le bras en arrière
Hiki tsuki	coup de poing donné avec un recul des hanches
Hiki uke	rapide esquive arrière, en bodissant d'un bloc sans changer de garde
Hikiwake	égalité
Hikkomi	se retirer, se soustraire à une attaque
Hineri	Tourner, tordre, retourner
Hineri geri	coup de pied donné avec rotation du corps dans la même direction
Hineri nagashi	parade avec esquive rotative du corps, en général par l'intérieur de l'attaque
Hineri te	main qui tourne (au cours d'une esquive)
Hineri uchi	coup de la main donné avec pivot des hanches dans le même sens
Hirabasami	disposition de la main en gueule du tigre
Hira ken	poing à demi fermé dont les premières phalanges seulement sont pliées
Hiraken tsuki	coups directs frappés avec les articulations réunis des quatre doigts pliés
Hiraki ashi	déplacement latéral dans l'esquive
Hiraki uke	esquive latérale, par déplacement rapide et en succession des deux pieds
Hira kote (haiwan)	partie du poignet prolongeant le dos du poing, au début de l'avant bras
Hira te	main plate: plat de la main ouverte , paume
Hirate uchi	coup porté avec la paume
Hitai	front
Hittsui geri	Coup du genou
Hittsui geri uke	défense par coup du genou
Hiza	Genou
Hiza gashira	partie du genou utilisée pour frapper
Hiza Geri	Coup du genou
Hiza uchi	Coup du genou
Hiza uke	défense avec le genou
Hombu Dojo	Dojo principal
Ichi	un
Inasu	laisser passer l'énergie adverse et contrer dans l'esquive
Inu gamae	position de combat (fin de supeinpei)
Ippon	un point
Ippon Ken Zuki	Attaque du poing à une phalange
Ippon Kumite	Assaut conventionnel en un pas
Ippon Nukite	Pique d'un doigt
Ippon Shiai	Compétition arbitrée à un point
Ippon shobu	Compétition arbitrée à deux points
Iryuki	pointe du menton
Isshi ken (ippon nukite)	pique de main à un doigt
Isshin Ryu	Style de Karaté. École fondée par Tatsuo Shimabuku (né en 1908)
Jiai gamae	position de préparation des kata Jion Jiin Jitte chinté Bassaï daï
Jiin	Kata de Karaté
Jion	Kata de Karaté
Jissen kumite (jiyu kumite)	Assaut libre et souple
Jitte	Kata de Karaté
Jiyu	libre
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 ate	coup porté au niveau visage ou sur le crane
Jodan barai	Défense balayée haute exécutée du poing (tetsui) ou de la main (shuto ou haishu) dans un mvt de l'intérieur vers l'extérieur
Jodan geri	coup de pied visant la tête
Jodan juji uke	défense haute en croix
Jodan Uchi	Attaque haute
Jodan uke	défense exécutée au niveau de la tête
Jodan Zuki	Coup de poing haut
Jogai	Sorti du tapis de combat
Ju	Dix.
Jubin Taisho	Échauffement, exercices de préparation

Juji gamae	garde combat avec les poignets croisés
Juji Uke (kosa uke)	Blocage en croix
Kachi	victoire
Kaeshi (gaeshi)	contre attaque, action venant en contre
Kafukubu	le bas ventre
Kagi geri	coup de pied donné en crochet
Kagi Zuki	Coup de poing en crochet
Kaiko ken (hira ken)	poing à demi fermé dont les premières phalanges seulement sont pliées
Kaishu (kai te)	main ouverte
Kaishu uchi	coup porté avec la main ouverte
Kaishu uke	blocage effectué avec la main ouverte
Kaiten (hineri)	Tourner, tordre, retourner
Kakae komi	Action de lever fortement le genou avant d'exécuter un coup de pied
Kakae nage	projection obtenue par une action des bras, après une double parade en kosa
Kakato	Talon
Kakato Geri	Coup de talon
Take	crochet
Take Dachi	Position accroupie
Take haito uke	blocage crocheté après contact du sabre de main interne (haito) puis rotation du poignet en makite uke
take shuto uke	blocage crocheté du sabre de main externe (shuto)
Take taoshi	projection obtenue par action des bras après parade en kosa uke
Kakete	Crochetage de la main
Take uke	défense en crochétant
Kaki uke	défense circulaire crochée de la main
Kakiwake Uke	Blocage double et écartement
Kakushi tsuki	coup de poing caché à la hanche
Kakuto (koken)	Dos du poignet
Kaku tsuki	coup de poing en crochet
Kamae (gamae)	Garde
Kansa	arbitre
Kanku dai	version longue du kata kushanku
Kanku Sho	version courte du kata kushanku
Kansetsu Geri	Coup de pied au genou
Kansetsu Waza	Techniques de luxation
Karate Do	«La voie de la main vide» ; technique japonaise de combat à mains nues
Karategi	kimono
Karate jutsu	technique de la main vide
Karate Ka	Le pratiquant de Karaté
Kara tsuki (chuku tsuki)	coup de poing direct en wado ryu
Kasei nage	Technique de projection du kata chinte
Ka sokuto (haisoku)	cou de pied
Kassai kumite bunkai	kumite de niveau supérieure
Kasumi geri	coup de pied visant la tempe
Kata	Exercice de style ; combat imaginaire contre un ou plusieurs adversaires
Kata hiza dachi	position de combat avec un genou au sol
Kataki	ennemi, rival
Kakate tsukami	défense avec saisie du bras au poignet
Keage (kebanashi)	Fouetté, remontant, percutant
Keikoku	avertissement + un ippon
Keito	Base du pouce
Keito Uchi	Attaque avec la base du pouce
Keito Uke	Blocage avec la base du pouce
Ken	poing
Kento	poing serré
Kentsui (tettsui)	marteau de poing
Keri (geri)	coup porté avec le pied ou le genou
Keri age	coup de pied remontant
Keri gaeshi	contre attaque porté avec le pied
Keri komi	coup de pied poussé pénétrant dans la garde adverse

Keri Waza	Techniques de coups de pied
Kesa geri	coup de pied donné obliquement
Kesa uchi	coup frappé obliquement avec la main
Ki	L'énergie
Kiai Cri ;	concentration d'énergie
Kiai geiko	entraînement di kiai
Kiba Dachi	Position du cavalier
Kihon	Entraînement fondamental de base
Kihon Ippon Kumite	Assaut d'étude sur un pas
Kihon kumite	assault de base
Kihon renshu	entraînement de base
Kime	Position finale d'un mouvement, concentration de l'énergie en un point
Ki-o-tsuke	Attention
Kiken	Renonciation
Kiri	couper
Kiritsu	debout
Kizami ashi (suri ashi)	pas chassé
Kizami geri	coup de pied circulaire de la jambe avant (mawashi geri)
Kizami Zuki	Coup de poing avant avec esquive du buste
Ko ashi	petit pas
Ko empi ate (ushiro empi ate)	coup de coude vers l'arrière donné de très près
Kogeki	attaque
Koho (ura ushiro)	vers l'arrière
Koho kaiten	rotation vers l'arrière, forme d'esquive (tai sabaki)
Koken	Dos du poignet
Koken Uchi	Coup porté avec le dos du poignet
Koken Uke	Blocage du dos du poignet
Koko	Bouche de tigre
Koko gamae	garde de combat en gueule du tigre
Koko hiza kuzushi	blocage d'un coup de pied au niveau du genou avec les deux mains en gueules du tigre
Kokoro	coeur, esprit, conscience
Kokutsu	Dachi Position vers l'arrière
Ko mawashi geri	petit coup de pied fouetté circulaire
Kosa ashi (sashi ashi)	pas croisé latéral, à partir d'une position de profil (kiba ou shiko dachi)
Kosa dachi (kake dachi)	position des pieds en croix
Kosa gamae	garde de combat avec les bras en croix, un en position de gedan barai, l'autre en uchi ude uke, pour effectuer une défense
Kosa uke (juji uke)	double parade simultanée des bras en croix au niveau gedan et l'arrière
Koshi	Hanche
Koshi kaiten	rotation des hanches,dans le sens du mvt par ex dans soto uke
Koshi tsuki	coup de poing donné avec une forte rotation des hanches
Ko sokutei	surface de frappe sous le pied
Kote	avant bras, du poignet au coude
Kote gaeshi	retournement du poignet
Kote uchi	coup donné avec l'avant bras, partie inférieure, près du poignet
Ku	neuf
Kubi mawashi geri	coup de pied fouetté circulaire porté au cou de l'adversaire
Kubiwa	encercler le cou
Kumade	Patte d'ours
Kumade Uchi	Coup avec la patte d'ours
Kuro Obi	Ceinture noire
Kyobu geri	coup de pied visant la poitrine
Kyu	neuf
Kyu	Degré, classe
Mae Ashi	La jambe avant
Mae Ashi Geri	Coup de pied de la jambe avant
Mae ate	coup de poing frontal
Mae Enpi Uchi	Coup de coude vers l'avant
Mae Fumikomi	Coup de pied écrasant avant
Mae Geri	Coup de pied direct

Mae Geri Keage	Coup de pied direct fouetté
Mae Geri Kekomi	Coup de pied direct pénétrant
Mae Hiji Ate	Coup de coude vers l'avant
Mae kakato geri	coup frappé avec le talon directement vers l'avant
Mae sokuto geri	coup de pied direct vers l'avant porté du tranchant externe du pied
Mae te tsuki	coup de poing donné de la main avant
Mae Tobi Geri	Coup de pied direct sauté
Mae Ude Hineri Uke	Blocage de l'avant-bras interne
Maki	enrouler
Maki kaeshi	parer une attaque en l'enroulant
Makoto	vérité, sincérité, honnêteté, dévotion, esprit pur
Manabu	Apprendre en imitant
Manga	esquisse
Manji gamae	garde combat bras avant gedan barai, arrière jodan uchi uke, + kokutsu dachi
Matte	attendre
Mawari	rotation
Mawari ashi	Déplacement tournant autour du pied avant
Mawashi	Circulaire
Mawashi Enpi Uchi	Coup de coude circulaire
Mawashi Geri	Coup de pied circulaire
Mawashi Hiji Ate	Coup de coude circulaire
Mawashi uke	défense circulaire avec le poignet
Mawashi Zuki (furi tsuki)	Coup de poing circulaire
Mawatte	Tournez !
Meikyo	Kata de Karaté
Migi	Droite
Migi gamae	garde de combat jambe droite devant
Mikazuki Geri	Coup de pied en croissant
Mikazuki Geri Uke	Blocage du pied en croissant
Mokuso	Méditation, concentration
Mokuso Yame	Fin de la méditation, concentration
Moto no ichi	Position de départ
Morote ashi barai	balayage simultané des deux pieds de l'adversaire
Morote	des deux mains simultanément
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 supérieur
Morote sukui uke	crochetage simultané des deux mains sur un coup de pied direct au niveau bas
Morote tsukami uke	blocage d'un coup de poing, par saisie simultanée des deux mains, en général au niveau chudan. La main avant balaye au niveau du coude tandis que la main arrière crochète le poignet de l'adversaire (ext int haut bas)
Morote uchi	coups frappés circulaires effectués des deux mains
Morote uchi uke (soe uke) du corps.	blocage double exécuté simultanément des deux avant bras, en mvt int ext La main vient en renfort au niveau du coude
Morote Uke	Défense double du bras
Morote Zuki	Coup de poing double
Moto dachi	Position fondamentale (petit zenkutsu)
Mumobi	avertissement pour geste dangereux
Musubi Dachi	Position d'attente (salut)
Nagashi	Balayer
Nagashi Uke	Blocage balayé
Nagashi Zuki	Coup de poing avec esquive coulée
Nage ashi	projection de jambe dans le but de faire chuter l'adversaire
Nakadaka ken (hira ken)	forme du poing à quatre phalanges pliées
Nakayubi ippon ken	forme du poing où seule la phalange du médus est pliée fait saillie
Nami Ashi (nami gaeshi)	Blocage remontant du pied
Nami gaeshi gamae	garde combat, imitant l'oiseau étendant ses ailes face à plusieurs adversaires
Naname Geri	Coup pied oblique

Naname shita uchi	coup frappé du tranchant de la main obliquement vers le bras
Naname yokeru koto	mvt d'esquive oblique et vers l'arrière
Neko Ashi Dachi	Position du chat
Neko gamae garde	combat en neko ashi dachi
Nekoze ken (koken)	le dos du poignet plié au maximum
Ni	deux
Nidan Geri	Coup de pied direct sauté à deux hauteurs
Nihon	deux
Nihon Geri	Deux coups de pied successifs
Nihon ken	poing dont les deux phalanges pliées dépassent
Nihon Nukite	Pique à deux doigts
Nihon Zuki	Deux coups de poings successifs
Nintai	patience, persévérance, endurance
Nukite	Pique de la main
Obi	Ceinture
Oi ashi	large pas du pied arrière vers l'avant pour une attaque longue et pénétrante
Oi geri	coup de pied donné du pied arrière en avançant avec puissance vers l'adversaire
Oi Zuki	Coup de poing direct en poursuite avec un pas
Okinawa	île de l'archipel des Ryukyu
Okuri ashi (suri ashi)	deux pas suivis dans la direction de l'adversaire sans changer de garde
Okuri geri	Coup de pied de la jambe avant après un déplacement en okuri ashi
Okuri tsuki	coup du poing du bras avant après déplacement en okuri ashi
Omote kote	tranchant du poignet, du côté du pouce
Osae	pression, maintien, immobilisation, poussée, domination
Osae uke	blocage poussé
Otogai ni rei	commandement ordonnant le salut collectif entre élèves d'un dojo
Otoshi	Pousser vers le bas
Otoshi Enpi 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
Oyayubi nukite	pointe de pouce utilisé en attaque
Pao	bouclier de frappe
Randori	Assaut léger, libre, d'exercice
Rei	Salut
Reiko	pratique rigoureuse
Ren tsuki	Coups de poings consécutifs
Riken (uraken)	revers du poing fermé
Riken uchi (uraken uchi)	coup porté avec le revers du poing
Roku	six
Ronin	guerrier
Ryokado	côté de la tête, avec lequel on peut donner un atemi de très près
Ryoken koshi gamae	garde de combat avec les deux poings placés aux hanches (pinan sandan)
Ryote	à deux mains
Ryote dori	saisie des deux poignets
Ryote fuse	les deux mains au sol
Ryoken hikiyose	amener les deux poings croisés devant la poitrine
Sabaki	Esquiver
sageto empi uchi	coup de coude bas
Sagi ashi dachi (tsuru ashi dachi)	Debout sur une jambe
Sakotsu	Clavicule, point d'attaque
Sakotsu Uchi	Coup sur la clavicule
San	trois
Sanbon	En trois parties, en trois pas
Sanbon Kumite	Assaut conventionnel en trois pas
Sanbon Zuki	Trois coups de poings consécutifs
Sanchin	Kata de karaté
Sanchin Dachi	Position du sablier
Sankaku tobi	saut en triangle
Sankaku tobi geri	coup de pied dans trois directions, effectués au cours d'un saut

Sashi ashi	pas croisés latéralement en déplacement tsugi ashi
Sa soku	pied, ou côté, gauche
Satori	l'expérience de l'éveil
Sayu	à droite et à gauche
Sayu tsuki	deux coups de poings donnés simultanément, latéralement (2 yoko tsuki)
Sayu uchi	coups alternatifs portés sur les côtés de l'adversaire
Seiken	Poing fondamental
Seiken choku tsuki	coup de poing direct
Seiken mawashi tsuki	coup de poing circulaire
Seiryuto	Base du sabre de main
Seiryuto Uchi	Attaque avec la base du sabre de main
Seiryuto Uke	Blocage avec la base du sabre de main
Seiza	Position assise, agenouillée (assis sur les talons)
Sempai	le plus ancien gradé du dojo
Sempai rei	saluez les élèves les plus anciens
Sen No Sen	Prendre l'initiative sur l'initiative
Sensei	Maître du dojo, professeur
Sensei Ni Rei	Salut au professeur
Shiai	Compétition arbitrée
Shichi	sept
Shidoin	assistant instructeur
Shihan	Professeur des professeurs
Shihan	Titre donné aux grands maîtres d'arts martiaux
Shihon nukite	pique de main à quatre doigts
Shikaku	Disqualification
Shikiri no kamae	position accroupie du sumotori prêt au combat
Shimei	coup mortel
Shimpi tode	la mystérieuse main chinoise
Shizen Dachi	Position naturelle
Shizen kumite	combat naturel
Shizen tai	Position naturelle
Shi zuki	attaque de la main en bec d'aigle
Shodan	premier
Shomen ni rei	salut en direction du shomen; commandement introduisant le salut collectif
Shotei	Base de la paume
Shotei Uchi	Attaque de la paume
Shotei Uke	Défense de la paume
Shotokan	style de karate
Shumoku dachi (kokutsu dachi)	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
Shuto	Sabre de la main
Shuto barai	balayage latéral du sabre de main
Shuto Jodan Uke	Blocage balayé du sabre de la main niveau supérieur
Shuto kake uke(kake shuto uke)	blocage crocheté (à deux mains)
Shuto Sakotsu Uchi	Coup du sabre de la main sur la clavicule (de haut en bas)
Shuto Sakotsu Uchikomi	Coup direct du sabre de la main à la clavicule (coup droit)
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
Shutsui (tettsui)	marteau de poing
Sochin	Kata de karaté
Sochin Dachi (fudo dachi)	Position de combat utilisée dans le Kata Sochin
Sokko (haisoku)	cou de pied
Soku	respiration
Sokubo kake uke (ashibo kake uke)	technique de balayage et crochetage avec le tibia
Sokubo uke (ashibo uke)	parade du tibia qui peut évoluer en crochatage
Sokudo	vitesse
Skusen geri	coup de pied de la pointe des orteils serrés
Sokutei (teisoku)	plante du pied
Sokutei Mawashi Uke (mikazuki geri)	Blocage circulaire de la plante du pied

Sokutei osae uke	blocage poussé de la plante du pied
Sokuto	Sabre de pied
Sokuto Geri	Attaque du sabre de pied
Sosoku geri (tobi geri)	coup de pied double et simultané exécuté au cours d'un saut
Soto	extérieur
Soto hiraki	esquive latérale sur l'extérieure de l'attaque, parallèle à celle ci
Soto mikazuki geri	coup de pied en demi lune
Soto mikazuki geri uke	défense du pied par balayage en croissant
Soto nagashi	esquive balayée en tournant sur l'extérieure de l'axe de l'attaque
Soto ude uke	Blocage de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur
Soto Uke	Blocage de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur
Suki	faiblesse, ouverture, occasion favorable
Sukai age	la main ramasse l'attaque de l'adversaire en remontant
Sun zuki	techniques très courtes de poing, pour le combat corps à corps
Suri uke	défense glissée le long du coude du bras attaquant
Tai	Corps
Tanto	sabre très court
Tatami	Tapis japonais en paille de riz
Tate Enpi Uchi	Coup de coude remontant
Tate Hiji Ate	Coup de coude remontant
Tate ken	poing dit vertical pouce en haut, utilisé dans tate tzuki
Tate seishan dachi	position intermédiaire entre zenkutsu et kokutsu en wado ryu
Tate shuto uke	blocage du sabre de main vertical
Tate Zuki	Coup de poing vertical
Te	Main
Te Nagashi Uke	Blocage balayé de la main
Te Osae Uke	Blocage poussé de la main
Teisho	Base de la paume
Teisho Awase Uke	Blocage direct combiné des deux paumes
Teisho Uchi	Attaque de la paume
Teisho Uke	Blocage de la paume
Teisho zuki	attaque directe de la base de la paume
Teisoku (sokutei)	plante du pied
Tekki	cavalier de fer
Tekubi	articulation du poignet
Tekubi Kake Uke	Blocage croché du poignet
Te nagashi uke	blocage balayé de la main, dans un plan horizontal et en mvt ext vers int
Ten No Kata	« kata du ciel »
Tenshin	mvt du corps, incluant déplacements et rotations
Tensho Kata	paumes tournantes
Tensho	paumes tournantes
Tensho uke	technique de défense avec la main ouverte
Te osae uke	blocage poussé de la main
Te sabaki	mvt des mains
Tettsui	Marteau de fer
Tettsui Uchi	Attaque du marteau de fer
Tettsui Uke	Blocage du marteau de fer
Tobi	Saut, sauter
Tobi ashi	pas sauté, forme de tsugi ashi
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	Attaque sautée du poing
Tomoe zuki (awase zuki)	coup de poing double
Tora gushi (hirabasami)	main en gueule du tigre
Tori	Attaquant
Tsu ate	coup porté avec la tête
Tsukami uke	blocage se terminant par la saisie du bras ou de la manche du kimono de l'adversaire
Tsuki	coup de poing direct

Tsuki age	coup de poing remontant
Tsuki komi	coup de poing pénétrant
Tsuki uke	coup de poing exécuté dans l'esprit de défense et d'une riposte simultanées
Tsuma	orteils
Tsugi Ashi	Marcher croisé (un pied passe devant l'autre)
Tsuzukete	préparez vous
Tsuru Ashi Dachi	Position de la grue
Uchi	Indirect, intérieur
Uchi barai	blocage bas crocheté
Uchi Hachiji Dachi	Position debout, pieds vers l'intérieur
Uchi hiraki	esquive latérale sur l'intérieure de l'attaque, parallèle à l'axe de celle ci
Uchi Komi Uke	Blocage en « entrant dedans »
Uchi nagashi	parade avec esquive du corps, en général par l'intérieur de l'attaque
Uchi Ude Uke	Blocage de l'avant-bras au niveau moyen, de l'intérieur vers l'extérieur
Uchi Uke	Blocage de l'avant-bras au niveau moyen, de l'intérieur vers l'extérieur
Ude (wan)	avant bras
Uke	Défenseur
Uke dachi	position défensive
Uke kaeshi	action de parer et de contrer
Uke te	main qui défend
Ukemi	Tomber, exercices de chute
Uki	flotter, onduler en vague
Unsoku	méthode de déplacements des pieds
Unsu	Kata de karaté
Ura	opposé
Ura Zuki	Coup de poing rapproché (de bas en haut)
Uraken	Revers de poing
Uraken Uchi	Coup du revers de poing
Ura kote	partie du poignet dans la prolongement de la paume
Ura mawashi geri	coup de pied fouetté retourné
Ura mikasuki geri	coup de pied en croissant inverse
Ura shuto (haïto)	sabre interne, surface de frappe de la main
Ura zuki	coup de poing donné très près, sans rotation du poing (^phalanges vers le haut)
Ushiro	derrière, dos
Ushiro ashi geri	coup de pied donné de la jambe arrière
Ushiro Enpi Uchi (Ushiro hiji ate)	Coup de coude vers l'arrière
Ushiro geri dori	saisie au col par derrière
Ushiro Geri	Coup de pied vers l'arrière
Ushiro geri kaege	coup de pied fouetté vers l'arrière (avec le talon)
Ushiro geri kekomi	coup de pied poussé vers l'arrière
Ushiro hiji ate (Ushiro Enpi Uchi)	Coup de coude vers l'arrière
Ushiro kakato	partie arrière du talon, base du tendon d'achille
Ushiro kakato barai	balayage effectué dans mvt tournant avec l'arrière du talon
Ushiro mawashi geri	coup de pied fouetté retourné vers l'arrière
Wa uke	défense circulaire
Wan	avant bras
Wankan	Kata de Karaté
Wari uke zuki	blocage haut accompagné d'un coup au même niveau avec l'autre poing
Washi Te (De)	Main en bec d'aigle
Waza	technique
Wa zuki	coup de poing circulaire
Yama uke	défense de la montagne dans le kata jitte
Yama Zuki	Coup de poing double « de la montagne »
Yame	Arrêtez !, stop !
Yasme	repos
Yo	quatre
Yodan	quatrième
Yoi	Préparez-vous !
Yoi	Dachi Position de préparation
Yokeru	esquiver, contourner

Yoko	latéral
Yoko Enpi Mawashi	Uchi Coup de coude fouetté
Yoko Enpi Uchi (Yoko hiji ate)	Coup de coude de côté
Yoko fumikomi	coup de pied latéral écrasant
Yoko Geri	Coup de pied chassé de côté
Yoko Geri Keage	Coup de pied de côté chassé remontant
Yoko Geri Kekomi	Coup de pied de côté pénétrant
Yoko hiji ate (Yoko Enpi Uchi)	Coup de coude de côté
Yoko kakato geri	coup de talon latéral
Yoko mawashi hiji ate	Coup de coude fouetté
Yoko mawashi uchi (uraken)	coup fouetté du revers de poing
Yoko tobi geri	coup de pied latéral défonçant exécuté au cours d'un saut
Yoko uchi	coup indirect frappé latéralement
Yoko uke	défense latérale
Yoko zuki	coup de poing latéral
Yokosuna	lutteur de sumo
Yonhon Nukite	Pique à quatre doigts
Yori Ashi	Glisse simultanée des deux pieds
Yubi	doigt, pouce
Yubi basami	disposition de la main en pince de doigts
Za	siège, place
Zanshin	etat d'esprit calme, vigilance
Zen Kutsu Dachi	Position vers l'avant
Zuki	Attaque directe du poing

