

TERMES DE KARATÉ

Ago : menton
Ashi : jambe
Ashibuki : cheville
Atama : tête
Chudan : partie médiane du corps, région de la poitrine
Empi : coude
Gedan : partie inférieure du corps
Haishu : dos de la main
Haisoku : dessus du pied
Haito : sabre de main intérieur
Hara : ventre, centre de gravité du corps qui conditionne sa stabilité, ses mouvements et déplacements
Hidari : gauche
Hiji : coude, se dit aussi "empi"
Hitai : front
Hiza : genou
Jodan : région du visage
Jotai : haut du corps
Kaisho : main ouverte
Kagato : talon
Kata : épaule
Kentos : articulations métacarpiennes
Kin : bas ventre
Koshi : balle du pied
Kote : poignet
Kwansetsu : articulation
Kyosen : plexus
Migi : droite
Mune : poitrine
Sho : paume
Te : main
Teisho : paume de la main
Tekubi : poignet
Ude : bras

ayumi-ashi avancer d'un pas

hiki-ashi reculer d'un pas

Hajime : Allez - y

Kaiten : Tourner

Yame : Ordre d'arrêter

Yoi : Etre prêt

Ashi = Jambe , pied

De ashi : Avancer d'un pas

Hiki Ashi : Reculer d'un pas

Yori ashi : Avancer avec un pas glissé, pied arrière puis avant

Tsugi ashi : Avancer avec un pas glissé; pied avant puis arrière

Mawari ashi : Avancer d'un pas et pivoter autour du pied avant

Tobi ashi : Avancer d'un pas en sautant

Age-uke blocage de l'avant bras en remontant. On utilise dans cette technique le réflexe naturel qui consiste à se protéger en levant le bras lors que l'on craint un coup venant de haut en bas sur la tête ou au

TERMES DE KARATÉ

visage (ex : coup de bâton, jodan oi-zuki). La main d'appel exécute une pique aux yeux (yohon-nukite). Les mains se croisent devant le plexus, le poing du bras qui bloque monte, il y a rotation de l'épaule au kime alors que l'autre poing rejoint la taille en hikite et que la hanche participe au coup par une rotation directe. Exemple; Heian Shodan (temps 7).

Gedan-barai défense basse. Balayage de l'avant-bras pour contrer un coup de niveau bas (ex : mae-geri). La main d'appel descend vers le sol, poing fermé. Le poing monte à l'oreille et descend en arc de cercle jusqu'au genou de la jambe avant; le coude joue de pivot. L'autre poing revient en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse. Exemple; Heian Shodan (temps 1).

Shuto-uke blocage latéral du sabre de main. La défense typique du karaté, en position kokutsu-dachi, les deux mains ouvertes et droites. Main d'appel : pique; main qui bloque monte à l'oreille, paume vers elle. Les deux coudes se touchent. Le tranchant de la main vient frapper latéralement (vers l'extérieur) le poignet ou coude de l'attaquant (attaque niveau moyen). Dans cette parade, c'est davantage l'articulation de l'épaule qui joue. Rotation de l'avant-bras au kime pour que le tranchant de la main arrive au point d'impact. La main en hikite vient se placer au niveau du plexus, toujours en shuto (ou nukite). Comme pour le mouvement précédent, la hanche participe par une rotation inverse. Cette rotation est d'autant plus forte que le shuto-uke se donne presque toujours en position kokutsu-dachi, dans laquelle le corps est davantage de profil. Exemple; Heian Nidan (temps 12).

Soto-uke blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur pour dévier l'attaque latéralement. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras. Rotation de 90 % de l'avant-bras autour de l'axe du tronc. L'avant-bras vient bloquer une attaque de niveau moyen (plexus) dans un balayage circulaire et légèrement descendant parti de l'extérieur et se terminant au niveau de l'épaule du bras qui fait hikite à la taille. La main d'appel : pique aux yeux. La hanche participe par une rotation directe. Exemple; Bassai Dai (temps 4).

Uchi-uke Blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. Le poing part des côtes flottantes et monte jusqu'au niveau de l'épaule extérieure grâce à une rotation qui s'articule autour du coude. Les deux avant-bras se croisent au niveau du plexus. La main d'appel (pique aux yeux) vient se positionner en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras. Exemple; Kanku Dai (temps 42).

Gyaku zuki Coup de poing arrière, en position zenkutsu dachi, on frappe du poing opposé à la jambe qui est avancée. La technique peut s'exécuter en avançant. La puissance de cette technique réside dans l'utilisation correcte de la rotation des hanches.

Oi zuki Coup de poing direct en avançant d'un pas. La position la plus utilisée pour cette technique est le zenkutsu dachi. On cherche à utiliser l'énergie cinétique engendrée par le long déplacement pour frapper avec puissance.

Kizami zuki Coup de poing avant avec esquivage du buste position zenkutsu dachi, qui ajoute une force de rotation à la force de translation des hanches. Vise habituellement la tête. Il peut se donner sur place, après un bloc ou une esquivage, ou en avançant mais avec une rotation finale des hanches pour pousser la technique.

Attaques mains fermées

Age zuki Coup de poing en remontant. Cette technique peut aussi être utilisée comme déflecteur d'une attaque directe pour ensuite frapper l'adversaire. Elle est caractéristique du kata Empi

TERMES DE KARATÉ

- Awase zuki Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poing de manière directe et sur le même plan vertical. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement
- Choku zuki C'est le coup de poing de base. Il est direct et utilise une rotation complète du poignet soit 180°
- Fumitsuki Coup de poing écrasant
- Haishu-uchi Revers de main
- Heiko-tsuki Coup de poing parallèle
- Hiraken-tsuki Coup de poing avec phalanges avant
- Ippon nukite Pique d'un doigt
- Ippon-ken Poing d'un doigt
- Kagi-tsuki Coup de poing en crochet
- Kakuto-uchi Le revers du poignet
- Keito-uchi (Crête du coq) doigts et le pouce courbé vers l'intérieur
- Kagi zuki Coup de poing en crochet. On frappe sur le côté opposé au poing qui frappe dans un petit mouvement circulaire
- Heiko zuki Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poing de manière directe et sur le même plan horizontal. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement
- Hasami zuki Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poing de manière circulaire. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement
- Mawashi zuki Coup de poing circulaire. Il faut bien penser à tourner le poing en fin de course afin de frapper avec les deux premières phalanges (kento)
- Mawashi-tsuki Coup de poing circulaire
- Morote-tsuki Coup de poing double
- Nakadaka-ken Poing à une phalange deuxième de l'index
- Nihon-nukite Pique à deux doigts
- Nukite Pique de main
- Otoshi hiji-ate uchi Coup de coude vers le bas
- Teisho-tsuki Coup de poing de la paume de la main
- Tettsui-uchi Marteau de fer
- Toho-uchi (Hirabasami) Main en gueule du tigre
- Tetsui otoshi Coup de poing en marteau dans un mouvement de haut en bas. On la retrouve dès le kata Heian Shodan
- Tetsui hasami uchi Double coup de poing en marteau. On peut utiliser cette technique aussi bien au niveau haut que moyen
- Tate zuki Coup de poing direct, comme le choku zuki, mais la rotation du poignet n'est que de 90°. La position du poing est verticale à l'arrivée
- Uraken uchi coup porté du revers du poing. Tout comme les autres techniques de poings elle peut être associée à de multiples déplacements. Ce coup vise généralement la tête. On le retrouve dans le kata Tekki Sandan.
- Ura zuki Coup de poing direct où l'on n'utilise aucune rotation du poignet. Le départ tout comme l'arrivée se font en supination
- Ura-tettsui-uch Marteau de pouce
- Uraken shomen uchi Frappe du revers du poing dans un mouvement allant du haut vers le bas, le poing est alors en supination
- Yama zuki Double coup de poing en forme de U. Le nom de cette technique vient de la forme que donnent les bras et le buste qui ressemble à l'idéogramme correspondant à yama qui veut dire montagne. Cette technique d'attaque est souvent conçue comme une attaque et un blocage simultané. On la retrouve dans le kata Bassai Dai
- Yoko zuki Coup de poing direct sur le côté. Cette technique est souvent exécutée à partir de la position kiba dachi
- Yoko tetsui uchi Coup de poing en marteau sur le côté. Cette technique est souvent exécutée à partir

TERMES DE KARATÉ

de la position kiba dachi

Attaques mains ouvertes

- Furi-uchi Coup frappé diagonalement de bas en haut, avec la main en sabre
Haito-uchi Sabre interne de la main (côté du pouce)
Haito uchi Technique utilisant le tranchant interne de la main dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur
Nukite Attaque utilisant la pointe des doigts. Cette technique nécessite un renforcement des doigts assez difficile à obtenir. Cependant, elle peut être utilisée sur des points vitaux sans durcissement préalable. Les techniques décrites dans le chapitre attaques mains ouvertes peuvent être adaptées sans difficulté à l'utilisation du nukité
Seiryuto-uchi Tranchant de la main et de l'avant bras
Shuto-uchi Attaque du sabre externe de la main
Soto mawashi shuto uchi Technique utilisant le tranchant externe de la main dans un large mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur. La technique se termine la main en supination. On peut faire varier la forme de cette attaque en utilisant soit au départ soit à l'arrivée une flexion du bras plus ou moins importante ainsi qu'une trajectoire plus ou moins horizontale
Teisho uchi Attaque utilisant la paume de la main. Les techniques décrites dans le chapitre attaques mains ouvertes peuvent être adaptées sans difficulté à l'utilisation du teisho uchi
Uchi mawashi shuto uchi Technique utilisant le tranchant externe de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur. La technique se termine la main en pronation
Ura haito uchi Technique utilisant le tranchant interne de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur main en supination
Yonhon-nukite Pique à quatre doigts

Attaques de coude

- Jodan mae age empi uchi Coup de coude de face en remontant
Yoko hiji-ate uchi Coup de coude de côté
Yoko empi uchi Coup de coude latéral
Mawashi hiji-ate uchi Coup de coude circulaire
Mawashi empi uchi Coup de coude circulaire
Ushiro hiji-ate uchi Coup de coude vers l'arrière
Tate hiji-ate uchi Coup de coude vertical donné de bas en haut (de face)
Ushiro empi uchi Coup de coude vers l'arrière
Otoshi empi uchi Coup de coude de haut en bas

Coup de pieds de base pratiqués en kihon

- Mae geri Coup de pied de face qui peut se donner soit avec la balle du pied, soit avec le talon (forme kekomi) ou le dessus du pied (kingeri). Certains utilisent la pique de orteils pour atteindre des poings vitaux
Mawashi geri Coup de pied circulaire. Les surfaces de frappe utilisées sont la balle du pied ou le dessus du pied
Yoko geri kekomi Coup de pied de côté pénétrant. On utilise le tranchant externe du pied ou parfois le talon comme surface de frappe
Yoko geri keage Coup de pied de côté fouetté

Les autres ...

TERMES DE KARATÉ

Fumikomi	Coup de pied en écrasant
Fumikomi-geri	Coup de pied écrasant
Hittsui-geri	Coup de genou
Mikazuki-geri	Coup de pied en croissant
Mae-geri keage	Coup de pied direct fouetté
Mae-geri kekomi	Coup de pied pénétrant
Mikazuki geri uchi	Frappe avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur. Cette technique est aussi étudiée en tant que blocage
Nidan geri	Double coup de pied sauté de face. Cette technique est utilisée dans les Kata Kanku Dai et Gankaku
Mae tobi geri	Coup de pied de face en sautant
Yoko tobi geri	Coup de pied de côté en sautant
Mawashi hiza geri	Coup de genou circulaire
Mae hiza geri	Coup de genou de face en remontant
Otoshi-geri	Coup de pied de haut en bas jambe en extension
Tobi yoko-geri	Coup de pied de coté sauté
Tobi mae-geri	Coup de pied sauté (vers l'avant)
Tobi nagashi mawashi ushiro-geri	Coup de pied arrière tournant balayé sauté
Tobi nagashi mawashi-geri	Coup de pied circulaire balayé sauté
Uchi mawashi geri	Coup de pied circulaire de l'intérieur vers l'extérieur
Ura mawashi geri	Coup de pied en crochetant surtout utilisé au niveau visage. Sa trajectoire est assez surprenante
Ushiro mawashi geri	Coup de pied circulaire arrière. De part sa grande amplitude cette technique génère une très grande puissance
Ushiro geri	Coup de pied arrière direct
Ushiro geri keage	Coup de pied arrière en remontant. Très utile lorsqu'on est saisi par derrière
Kakato geri	Coup avec le talon dans un mouvement de haut en bas