

## Général

Karate-Do	« la voie de la main vide »
Karateka	pratiquant de karate
Karategi	tenue du karateka, souvent mal nommée « kimono »
Budo	« la voie du guerrier »
Kendo	« la voie du sabre »
Dojo	salle d'entraînement, « le lieu où l'on cherche la voie »
Sensei	enseignant, « garant du savoir »
Funakoshi	fondateur du « karate moderne »
Shoto	« feuilles/aiguilles de pin » (nom de plume de Funakoshi)
Shotokai	méthode (ou groupe/conseil) de Shoto
Shotokan	nom du Honbu Dojo (dojo principal) à Tokyo, d'où le nom du style
Okinawa	lieu d'origine du karate : île japonaise 800 km au sud-ouest du Japon

## Entraînement



**Makiwara**  
*poteau de frappe*

Rei	salut
Yoi	se préparer
Yame	arrêter
Tori	attaquant, « celui qui choisit »
Uke	défenseur, « celui qui subit »
Dan	niveau (d'attaque, de kata, de ceinture noire)
- Jodan	vers le haut
- Chudan	vers le milieu
- Gedan	vers le bas
Tachikata	postures
Waza	techniques

Hara	centre de gravité (parfois « centre énergétique ») du corps, situé environ à la largeur d'une main sous le nombril
Kiai	cri de combat (dans le KDS, il s'agit plutôt de la respiration)
Kime	concentration d'énergie, souvent mal interprété comme une contraction musculaire au moment de contact
Kihon	techniques, postures et déplacements de base
Kumite	combat, « la rencontre des mains »
Kata	mouvements codifiés, outils pour transmettre techniques et principes de combat

Te-waza	techniques de main
- Tsuki-te	attaques avec la main
- Uke-te	parades avec la main
- Hiki-te	technique de la main opposée

Nage-waza	techniques de projection
Ashi-waza	techniques de pied
Atemi-waza	techniques de frappe
Irimi-waza	techniques pour « entrer »



kara = vide



te = main



do = voie



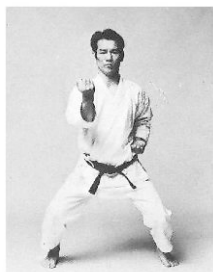
*Gichin Funakoshi*  
1868-1957

1	<i>Ichi</i>
2	<i>Ni</i>
3	<i>San</i>
4	<i>Shi</i>
5	<i>Go</i>
6	<i>Roku</i>
7	<i>Shichi</i>
8	<i>Hachi</i>
9	<i>Ku</i>
10	<i>Ju</i>

**Gorei :**  
enseignement numéroté

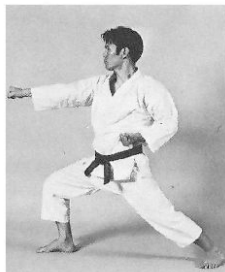
## Postures

### Postures de base



**Kiba-dachi**

*posture du cavalier*



**Zenkutsu-dachi**

*posture avant*



**Fudo-dachi**

*« posture immuable »*



**Kokutsu-dachi**

*posture arrière*



Seiza

position assise à genoux

### Autres postures

Hachiji-dachi

« posture naturelle », yoi

Heiko-dachi

debout pieds écartés et parallèles

Heisoku-dachi

debout les pieds l'un contre l'autre

Gankaku-dachi

posture de la grue

Renoji-dachi

debout les pieds formant un L

Nekoashi-dachi

posture du chat

Teiji-dachi

debout les pieds formant un T

Sanchin-dachi

posture du sablier

Hangetsu-dachi

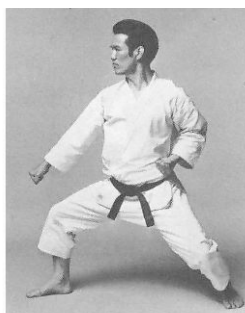
posture du sablier élargie

Shiko-dachi

posture des lutteurs sumo

## Parades

### Parades de base



**Gedan-barai**

*balayage vers le bas*



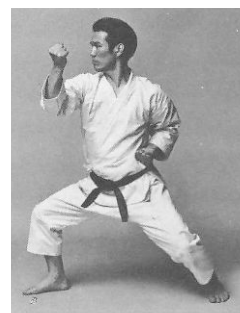
**Ude-uke**

*parade vers le milieu, de l'intérieur vers l'extérieur*



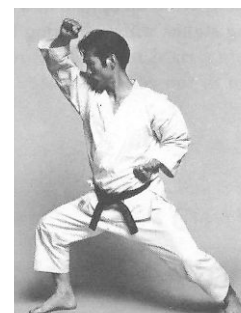
**Shuto-uke**

*parade vers le milieu, de la main en épée*



**Uchi-komi**

*parade vers le milieu, de l'extérieur vers l'intérieur*



**Age-uke**

*parade vers le haut*

### Autres parades

Teisho-barai

parade avec le talon de la main

Soto-uke

autre nom pour uchi-komi

Morote-uke

parade renforcée de l'autre main

Juji-uke

parade en croix des mains

Kakiwake-uke

double parade de l'intérieur vers l'extérieur

Haishu-uke

parade de l'intérieur vers l'extérieur, dessus de la main au niveau visage

Nagashi-uke

défense balayée, tout en gardant le contact avec l'attaqué, sans arrêter

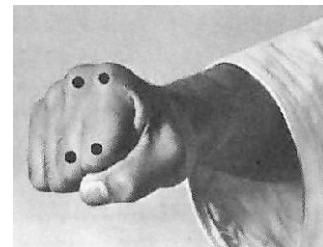
## Attaques avec les mains

### Attaques de base

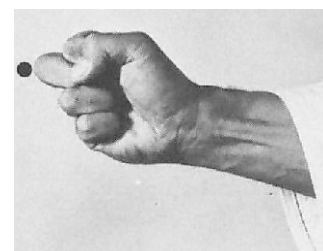
Oi-tsuki	coup de poing « en poursuite », avec un pas
Gyaku-tsuki	coup de poing du bras inverse de la jambe avant (souvent contre attaque)
Mae-te-tsuki	coup de poing de la main avant
Uraken-uchi	technique de frappe du revers du poing
Tettsui-uchi	technique de frappe utilisant le côté du poing, « marteau de fer »
Empi-uchi	coup de coude

### Autres attaques

Mawashi-tsuki	coup de poing circulaire
Morote-tsuki	coup de poing double
Nukite-uchi	« main qui transperce », coup avec le bout des doigts, main ouverte
Ippon-tsuki	coup avec un doigt
Nihon-tsuki	coup avec deux doigts
Teisho-uchi	coup avec le talon de la main
Haishu-uchi	coup avec le dos de la main
Hiraken-uchi	coup de poing avec phalanges avant (poing allongé ou plat)



**Seiken**  
« poing régulier »  
la partie avant du poing  
(les deux premières jointures)



**Ippon-ken**  
« poing irrégulier »  
avec un doigt proéminent



## Combat

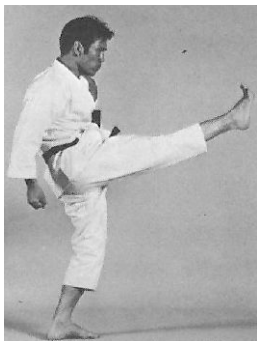
Ippon-kumite	combat codifié avec une attaque
Sanbon-kumite	combat codifié avec trois attaques
Gobon-kumite	combat codifié avec cinq attaques
Jiyu-kumite	combat libre
Jiyu-ippon-kumite	combat libre avec une attaque
Ten-no-kata	application des kata (entre le kata et le kumite)
- Omote	ten-no-kata effectué en solitaire
- Ura	ten-no-kata effectué avec un partenaire

### Armes

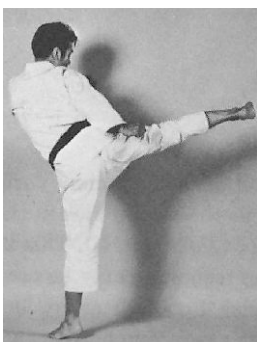
Bo	bâton de bois long	Jo	bâton de bois court
Bokken	épée en bois	Tanto	couteau
Shinai	épée en bambou (pour kendo)	Katana	sabre japonais

## Attaques avec les pieds

### Attaques de base



**Mae-geri**  
*coup de pied de face*

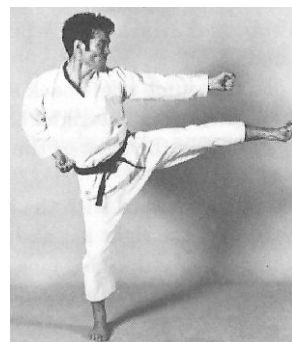


**Mawashi-geri**  
*coup de pied circulaire*



**Yoko-geri**  
*coup de pied de côté*

**Keage**  
*porté de manière fouettée, plus rapide*



**Kekomi**  
*porté de manière pénétrante, avec plus de force*

### Autres attaques

Fumikomi-geri	coup de pied « écrasant », vers le bas (avec le talon ou la plante du pied)
Aori-geri	coup de pied circulaire, la surface de frappe étant la voûte plantaire (parade)
Ushiro-geri	coup de pied direct vers l'arrière
Mikazuki-geri	autre nom pour aori-geri
Ashi-barai	balayage du pied
Fumikiri-geri	coup de pied « coupant », vers le bas (avec le tranchant externe du pied)

Tobi-geri	coup de pied sauté
Nidan-geri	double coup de pied sauté de face (nidan = deux niveaux)
Tobi-yoko-geri	coup de pied sauté de côté
Hitsui-geri	coup de genou



**Nami-gaeshi**  
*coup de pied « en vague »  
(mouvement remontant  
avec la plante du pied)*

## Kata

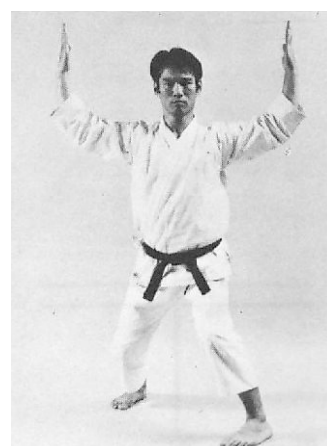
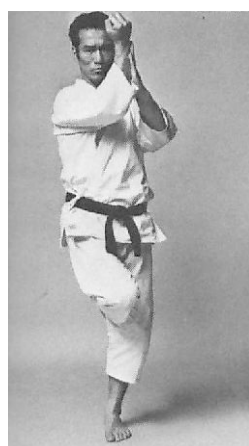
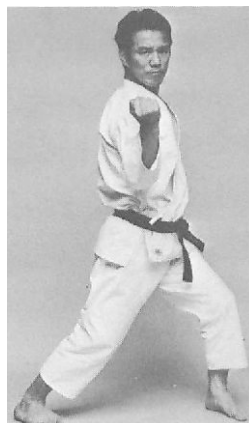
### Kata de base

Taikyoku	« cause première »
- Shodan	un
- Nidan	deux
- Sandan	trois

Heian	« esprit paisible »
- Shodan	un
- Nidan	deux
- Sandan	trois
- Yodan	quatre
- Godan	cinq

### Autres kata

Tekki	« monter à cheval »
- Shodan	un
- Nidan	deux
- Sandan	trois



### Kata : ceinture noire

Bassai	« briser, assaillir la forteresse »	Hangetsu	« la demi lune »
- Dai	version longue	Jutte	« dix mains »
- Sho	version courte	Jion	temple bouddhiste
Kanku	« le regard vers le ciel »	Ji'in	« l'enceinte du temple »
- Dai	version longue	Meikyo	« polir le miroir »
- Sho	version courte	Sochin	« préserver la paix »
Gankaku	« la grue sur un rocher »	Nijushiho	« vingt-quatre pas »
Empi	« l'envol de l'hirondelle »		

### Kata du Goju-ryu

Sanchin	« les trois batailles »
Tensho	« les mains tournantes »

### Kata avec bo

Matsukaze
Sakugawa
Shu-Shi No Kon

Embusen ensemble des axes sur lesquels se déroule un kata, le point d'arrivée étant la plupart du temps le point de départ

Bunkai « analyser » ou « décomposer », l'interprétation d'un kata