

# Lexique japonnais

Soumis par Administrator

22-09-2007

Dernière mise à jour: 15-10-2014

Lexique des termes japonais couramment utilisés au karaté

{mospagebreak title=A-B-C-D} A-B-C-D:

## A

AGE : remontant, lever

AGE-EMPI : coup de coude remontant

AGE-UKE : blocage remontant

AGE-TSUKI : coup de poing remontant

ASHI : pied

ASHIKUBI : cheville

ASHIKUBI-KAKE-UKE : blocage crocheté de la cheville

ASHI-NO-URA : sabre de pied interne

ASHI-NO-YUBI : pique d'orteils

ASHI-NO-KO : coup de pied (dessus de la cheville)

ASHI-NUKITE : pique de pied

ASHI-WAZA : techniques de pied

ATE ou ATEMI : coup frappé

ATE-WAZA : technique des coups frappés

AWAZE-ZUKI : coup de poing double

AYUMI-ASHI : marche normale

## B

BARAI (ou HARAI) : balayer

BARAITE (ou HARAITE) : balayage de la main

BARATE-UCHI : balayage de la main

BARI-BARI-ZUKI : deux coups de poings consécutifs

BUDO : voie martiale

## C

CHIKA-MA : distance courte

CHI-MEI (ou SHIMEI) : coup décisif, attaque mortelle

CHOKU-ZUKI : coup de poing direct

CHUDAN : niveau moyen

CHUDAN BARAI : blocage balayé moyen

CHUI : avertissement (arbitrage)

## D

DACHI (ou TACHI) : position

DAN : niveau

DAN-ZUKI : coups de poings en succession à niveaux différents

DO : la «voie»

DOJO : lieu où l'on trouve la «voie», salle d'entraînement.

{mospagebreak title=E-F-G-H} E-F-G-H:

## E

EMPI ou HIJI : coude

EMPI-UCHI : coup de coude

EMPI-UKE : défense du coude

EN-SHO ou KAKATO : talon

## F

FUDO-DACHI : posture de combat

FUMIKIRI : coup de pied coupant

FUMIKOMI : coup de pied écrasant

FUMI-ZUKI : coup de poing écrasant

FUMI-WAZA : technique d'écrasement

FUSEN-CHO : victoire par forfait (arbitrage)

## G

GASHI : vainqueur  
GEDAN : niveau bas  
GEDAN-BARAI : blocage balayé bas  
GEDAN-GERI : coup de pied bas  
GEDAN-JLJI-UKE : blocage bas en croix  
GEDAN-KAKE-L'KE : blocage crocheté bas  
GEDAN-L'KE à € blocage arrêté bas  
GEIKO fou KEIKO) : entraînement  
GERI (ou KERI) : coup de pied ou de genou  
GERI-WAZA : techniques de jambe  
GO : force ou 5  
GOHON : 5 fois  
GOHON-KUMITE : assaut conventionnel en 5 pas  
GO-NO-SEN : contre-attaque sur initiative  
GYAKU : action contraire à l'envers  
GYAKU-ASHI : pied contraire  
GYAKU-MAWASCHI-GERI : coup de pied circulaire intérieur-extérieur  
GYAKU-ZUKI : coup de poing contraire

## H

HAISHU : revers de main  
HAISHU-UCHI : attaque en revers de main  
HAISHU-UKE : blocage du revers de main  
HAISOKU : coup de pied (dessus de la cheville)  
HAITO : sabre de main interne  
HAITO-UCHI : attaque en sabre de main interne  
HAJIME : commencez (arbitrage)  
HANGETZU-DACHI : position du sablier  
HANMI : position de la poitrine à 3/4 de face  
HANSOKU-GASHI : vainqueur par disqualification de l'adversaire (arbitrage)  
HANSOKU-MAKE : perdant par violation des règles (arbitrage)  
HANTEI : jugement (arbitrage)  
HANTEI-GASHI : vainqueur par déCISION (arbitrage)  
HARA : ventre  
HARAI (ou BARAI) : balayer  
HEIKO-ZUKI : coup de poing double parallèle  
HEN-0 : reflexe  
HIDARI : gauche  
HIDARI-KAMAE : posture de combat pied gauche avant  
HIDARI-SHIZENTAI : posture naturelle pied gauche avant  
HIJI ou EMPI : coude  
HIJI-AGE-UCHI : coup de coude remontant  
HIJI-ATE : coup de coude  
HIKITE : tirer la main en arrière  
HIKIWAKE : match nul (arbitrage)  
HIRAKEN : poing à 4 phalanges  
HITTSUI : genou  
HITTSUI-GERI : coup de genou  
HITTSUI-UKE : défense de genou  
HIZA : genou  
HIZA-GERI : coup de genou

{mospagebreak title=I-J-K-L} I-J-K-L:

## I

ILIMI-UKE ; défense bordante  
IPPON : un. point (en compétition)  
IPPON-GACHI : vainqueur par point (arbitrage)  
IPPON-KEN : poing à une phalange  
IPPON KL'MITE ; assaut conventionnel en un pas

---

IPPON NL'KITE : pique d'un doigt  
JIKAN : limite du Temps (arbitrage)  
JIYU-IPPON-KUMITE : assaut rÂ©el en un pas  
JIYU-KUMITE : assaut libre et souple

J  
JODAN : niveau haut  
JODAN-AGE-UKE : blocage remontant  
JODAN-JUJI-UKE : blocage haut en croix  
JUJI : croix  
JUJI-UKE : blocage en croix  
JYOGAI : sortie des limites (arbitrage)

K  
KAGI-ZUKI : coup de poing en crochet  
KAKATO : talon  
KAKATO-GERI : coup de talon  
KAMAE : garde  
KANSETZU (ou KWANSETZU) : articulation  
KANSETZU-GERI : coup de pied sur une articulation  
KANSETZU-WAZA : techniques de luxation  
KARA : vide  
KARATE : technique japonaise du combat Ã  main et pied nus : signifiant main vide  
KARATE-GI : vÃªtement pour l'entraÃ®nement au KaratÃ©  
KARA-ZUKI : coup de poing direct  
KATA : exercice de style  
KATANA : sabre  
KAWASHI : esquive  
KAEGE : fouettÃ©, remontant, percutant  
KEIKOGI : tenue d'entraÃ®nement  
KEKOMI : pÃ©nÃ©trant, dÃ©fonÃ§ant  
KEMPO : boxe chinoise  
KENSEI : concentration avec cri  
K.ENTOS : articulation mÃ©tacarpennes de l'index et du mÃ©dius  
KENTSL'I ou TETSUI : marteau de poing  
KERI ou GERI : coup de pied  
KERI-WAZA : technique de coup de pied  
KIAI : concentration  
KIBA-DACHI ; position du cavalier  
KIHON : entraÃ®nement fondamental, dans le vide  
KIHON-KL-MITE : assaut d'Ã©tude .  
KIME : pÃ©nÃ©tration, dÃ©cission  
KIN : bas-ventre  
KIN-GERI : coup de pied aux testicules  
KIRI: coupant  
KIZAMI-ZL'KI 1 ou MAE-TE) : coup de poing avant  
KO : petit  
KOKUTSU-DACHI : position vers l'arrière  
KO-MAWASCHI-GERI : petit coup de pied fouettÃ© circulaire  
KOSHI : dent de tigre  
KOTE : avant-bras prÃ¨s du poignet  
KUATSU : technique de rÃ©animation  
KUBI-MAWASCHI-GERI : coup de pied fouettÃ© avec la cheville  
KUMITE : assaut  
KUTSU : position  
KYU : classe, rang infÃ©rieur au Dan

{mospagebreak title=M-N-O-P-Q} M-N-O-P-Q:  
M  
MAE (ou MA-AI) : distance de combat  
MAE : de face  
MAE-ASHI-GERI : coup de pied avant  
MAE-EMPI-UCHI : coup de coude vers l'avant  
MAE-GERI : coup de pied direct  
MAE-GERI-KAEGE : coup de pied direct remontant

---

MAE-GERI-KEKOMI : coup de pied direct pÃ©nÃ©trant  
MAE-KAKATO-GERI : coup de talon direct  
MAE-SOKUTO-GERI : coup direct du sabre de pied  
MAE-TOBI-GERI : coup de pied direct sautÃ©  
MAE-TE : coup de poing avant  
MAKIWARA : apillasson de frappe  
MATTE : tournez  
MAWASCHI : circulaire  
MAWASCHI-GERI : coup de pied circulaire  
MAWASCHI-TOBI-GERI : coup de pied circulaire sautÃ©  
MAWASCHI-UCHI : coup de pied circulaire  
MAWASCHI-ZUKI : coup de poing circulaire  
MAJI : droite  
MIKAZUKI-GERI : coup de pied en croissant  
MIKAZUKI-GERI-UKE : blocage du pied en croissant  
MOROTE : Ã  deux mains  
MOROTE-UKE : dÃ©fense double du bras  
MOROTE-ZUKI : coup de poing double

## N

NAGASHI : balayer  
NAGASHI-UKE : blocage balayÃ©  
NAGASHI-ZUKI : coup de poing avec esquive  
NAGE-WAZA : technique de projection  
NEKOASHI-DACHI : position du chat  
NIDAN-GERI : coup de pied direct sautÃ© Ã  deux hauteurs  
NUKITE : pique de main

## O

O : grand  
OI-ZUKI : attaque du poing en poursuite

{mospagebreak title=R-S-T-U} R-S-T-U:

## R

REI : salut  
RENZOKU-GERI : coups de pied enchaÃ®nÃ©s  
RENZOKU-WAZA : techniques enchaÃ®nÃ©es  
RENZL'KI (ou LEN-ZUKI) : coups de poing consÃ©cutifs  
RIKEN : revers de poing  
RIKEN-LXHI (ou URAKEN) : attaque en revers de poing  
RITSU REI: salut debout  
RYU : Ã©cole, systÃme

## S

SABAKI : esquiver  
SAMBON-KUMITE . assaut conventionnel en trois pas  
SANCHIN-DACHI : position de sablier  
SEIKEN : poing fondamental  
SEN : initiative  
SEN-NO-SEN : initiative sur initiative  
SENSEI : professeur, maître du dojo  
SHIAI : compétition arbitrée  
SHIAI-JO : surface de compétition  
SHIMEI (ou CHI-MEI) : coup décisif, attaque mortelle  
SHIWARI (ou TAME-SHIWARI) : test de casse  
SHIZENÂ•AI : position naturelle pieds Ã©cartÃ©s  
SHOBU : combat officiel  
SHODAN : 1er grade de la ceinture noire  
SHUTO : sabre de main  
SCHUTO -BARAI : balayage du sabre de la main  
SHUTO-GEDAN-BARAI : balayage bas du sabre de main  
SHUTO-JODAN-UKE : blocage haut du sabre de main  
SHUTO-UCHI : attaque en sabre de main

---

SHUTO-UCHI-UKE : blocage intérieur-extérieur du sabre de main  
SHUTO-UKE : blocage du sabre de main  
SOKUTO : sabre de pied. attaque du sabre de pied  
SOTO : extérieur  
SOTO UKE : blocage de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur  
SL'RIKONDE : pas chassé  
SL'RIKONDE-MAE-GERI : coup de pied direct après pas chassé  
SL'RIKONDE-MAWASCHI-GERI : coup de pied circulaire après pas chassé  
SUTEMI : abandon. mouvement sacrifice

T  
TACH1 lou DACHI) : position  
TAI : corps  
TATE : vertical  
TAI-SABATI : esquive  
TANDEN (ou SEIKA-TANDEN) : abdomen  
TE : main  
TEISHO : paume de main  
TETTSUI : marteau de poing  
TOBI : sauté  
TORI : celui qui fait l'action principale  
TSURI-KOMI : pincer

U  
UCHI : indirect, intérieur  
UCHI-BARAI : balayage d'une attaque de jambe de l'intérieur vers l'extérieur  
UCHI-UKE : blocage de l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur  
UCHI-UKE-GEDAN BARAI : blocage double aux niveaux moyens et bas  
UCHI WAZA : techniques d'attaques indirectes du poing  
UDE : avant-bras  
UDE-UKE : blocage avec l'avant-bras  
UKE : défense blocage  
UKE : celui qui subit l'action (défenseur)  
UKE-WAZA : techniques de défense  
URA : opposé  
URAKEN : revers de poing  
URAKEN-UCHI : attaque en revers de poing  
URA-MAWASCHI-GERI : coup de pied circulaire arrière : jambe tendue  
URA-ZUKI : coup de poing rapproché de bas en haut  
USHIRO : arrière  
USHIRO-GERI : coup de pied vers l'arrière  
USHIRO-GERI-KEAGE : coup de pied vers l'arrière remontant  
USCHIRO-GERI-KEKOMI : coup de pied vers l'arrière défonçant  
USHIRO-MAWASCHI-GERI : coup de pied circulaire arrière

{mospagebreak title=W-X-Y-Z} W-X-Y-Z:

W  
WA : circulaire  
WAZA : technique  
WAZA-ARI : demi point (arbitrage)  
WAZA-ARI-AWASETE-IPPON : point par deux waza-ari ( arbitrage 1

Y  
YAMA : montagne  
YAMA ZUKI : coup de poing double (de la montagne)  
YAME : arrêtez, stop  
YASSME : défiez-vous  
YOI : préparez-vous  
YOI DACHI : position - yoi  
YOKO : côte  
YOKO-GERI : coup de pied de côté  
YOKO-TOBI-GERI : chassé sauté  
YONHON NUKITE : pique à 4 doigts

Z

ZANSHIN : esprit alerte

ZAREI : salut des genoux

ZAZEN : position assise, de repos

ZUKI (ou TSUKI) : attaque directe du poing

{mospagebreak title=Les nombres} Les nombres:1							
	juu ichi	ni	30	12	ichi san juu	11	
2		yon juu			3 50	juu ni	
40	13	4	juu san	chi rocku juu	14	san go juu	juu
yon		60			juu go	5 70	
go	nana juu	15	shichi	6 80	rocku hachi juu	70 hachi juu	
16		juu rocku	ku juu	80	17	juu	
nana	7	90	shichi	juu hachi	17	8 100	
hachi	hyaku	18	ku juu	juu	kyu ni hyaku	ni juu	
19		juu ku	200	200			
	10	juu	200				
	300	san hyaku	200				