

TERMINOLOGIE

LES NOMBRES

CHIFFRES	ROMAJI	KANJI
1	Ichi	一
2	Ni	二
3	San	三
4	Shi ou Yon	四
5	Go	五
6	Roku	六
7	Shichi ou Nana	七
8	Hachi	八
9	Kyu	九
10	Ju	十
14	Jushi	十四
20	Niju	二十
25	Nijugo	二十五
40	Yonju	四十
50	Goju	五十
70	Nanaju	七十
77	Nanajushichi	七十七
100	Hyaku	百
1000	Sen	千
10000	Man	万
0	Zero	〇
0	Rei	零



Karaté Soyuma

TERMINOLOGIE

KIHON JUTSUGO	TERMINOLOGIE DE BASE
Anza	Position assise (Jambes croisées)
Ate	Atteindre (notion de coup)
Atemi	Coup au corps
Barai	Balayage
Budo	Voie martiale
Bunkai	Étude détaillée de l'application des techniques des katas
Bushido	Code d'honneur
Chui	Avertissement
Dachi	Position
Dan	Niveau (Ceinture Noire)
Do	La voie
Dogi (Gi)	Uniforme de karaté
Dojo	Lieu où l'on pratique le karaté
Dojo Kun	Les serments/maximes d'un dojo
Fumi Komi	Écrasant
Fumiashi	Pas (changement de pied)
Gi	Vêtement
Gohon	Cinq fois
Gyaku	Contraire (ex : bras droit et jambe gauche)
Hansoku	Avertissement
Hantei	Jugement, décision
Heiko	Parallèle
Hiki wake	Match nul ou égalité
Hikite	Main qui tire
Honbu	Maison mère
Hyoshi	Rythme
Ibuki	Respiration abdominale profonde
Ido	Déplacement
Ippon	Une fois
Ippon Kumite	Combat sur place : 1 bloc suivi d'une contre-attaque
Jisen Kumite	Combat réel contact
Jiyu Kumite	Combat libre et technique avec retenu
Jogai	Sortie
Joseki	Mur d'honneur du dojo
Juji	Croix
Jyu	Libre
Kake	Croisé
Kamae	Garde
Kamiza	Honneur (Place du shinden)



Karaté Soyuma

Kara	Vide
Karate	Main vide
Kata	Forme ou moule
Keage	Coup de pied en remontant (Jambe tendue)
Keiko	Entraînement
Ki	Énergie interne
Kiai- (kiai Irete)	Cri de vive voix (lors des katas)
Kihon	Base
Kihon Waza	Techniques de base
Kime	Puissance, focalisation
Kohai	Élève débutant
Kokusai	International
Komi	Appuyer ou pousser
Kosa	Changement (position)
Kotai	Changement (partenaire)
Kumite	Combat
Kyokushin	Vérité ultime
Kyu	Grade (sous la ceinture noire)
Maaï	Distance (entre adversaires)
Makiwara	Planche d'exercice de frappe
Mawashi	Circulaire
Mohikai	Encore une fois
Morote	Les deux (mains)
Mudansha	Karatéka sans dan (avant la ceinture noire)
Mugore	Sans compte
Mushin	Esprit vide
Nage	Projection
Neko	Chat
Nidan	Ceinture noire 2e dan
Nihon	Deux fois
Nogare	Respiration calme, contrôlée
Obi	Ceinture
Oi	Même côté
Osu	Vient de « oshi shinobu » qui signifie persévérer. Qui signifie aussi « osu no seishin » soit la persévérance sous pression. Le « osu » est prononcé pour saluer avec respect et courtoisie. Aussi pour indiquer avoir compris.
Otagai	Ensemble, Elève
Owari	Fin
Pinan	Kata avancé
Rei	Salut
Renraku	Combinaisons
Ryu	Style
Sagare	En reculant
Sanbo Kumite	Combat en se déplaçant sur une ligne : 3 blocs suivi d'une contre-attaque
Sanbon	Trois fois



Karaté Soyuma

Sandan	Ceinture noire 3e dan
Seishin	Esprit
Senpai	Instructeur (1e & 2e Dan), ancien, celui qui était là avant
Sensei	Maître, instructeur (3e & 4e Dan)
Shihan	Maître expert (5e, 6e & 7e Dan)
Shikkaku	Disqualification
Shinzen	Les ancêtres
Sho	Face à...
Shodan	Ceinture noire 1er dan
Shomen	Devant du dojo/front de la tête
Sosai	Président
Taikyoku sono...	Kata numéro...
Tameshiwari	Épreuve de cassage
Tanden	Centre énergétique du corps (sous le nombril)
Tobi	Sauté
Tobi geri	Coup de pied sauté
Tori	Celui qui donne
Uchi Deshi	Apprenti effectuant un stage d'internat dans un dojo
Uke	Blocage ou celui qui reçoit
Waza	Technique(s)
Waza ari	Demi-point
Yohon	Quatre fois
Yondan	Ceinture noire 4e dan
Yudansha	Karatékas : les ceintures noires
Zen	État de concentration et de vide mental



Karaté Soyuma

TERMINOLOGIE

LES COMMANDEMENTS

Akushu	Se serrer la main
Dogi/Obi Naoshite	Replacer le dogi /la ceinture
Hajime	Commencer
Hantai	Changer ou inverser
Kamaete	Prendre une position de combat
Keiko hajime mas	Début de l'entraînement
Keiko owari mas	Fin de l'entraînement
Maeni	Avancer
Mawatte	Tourner
Mokuso	Méditation (en fermant les yeux)
Mokuso yame	Fin de la méditation
Naore	Retour au point de départ
Seiretsu	Alignez-vous
Seiza	Position à genoux au sol
Sokuri	Avancer
Tatte Kudasai	Se lever s'il vous plait
Wakata	Avez-vous compris?
Yame	Arrêter
Yasume	Repos
Yoi	Être prêt

TERMINOLOGIE

LES POLITESSES

Arigato Gozaimasu	Merci beaucoup
Domo	Merci
Domo Arigato	Merci beaucoup
Dozo	Je vous en prie
Dozo yorochiku	Enchanté
Hai	Oui
Kekko dess	Non merci
Komban wa	Bonsoir
iié	Non
Konichi wa	Bonjour
Onegai shimasu	S'il vous plait
Sayonara	Au revoir
Soumimassen	Excusez-moi
Wakarimasen	Je ne comprends pas



Karaté Soyuma

TERMINOLOGIE

LES ARMES NATURELLES

BUKI	ARME	IMAGE
TE - MAIN		
Haisho	Revers de la main	
Haito	Tranchant supérieur de la main	
Higi	Coude	
Hiraken	Poing plat (phalange pointée)	
Keiko	Main en bec de poulet	
Koken	Dessus du poignet	
Kote	Avant-bras	
Nakayubi Ippon Ken	Jointure du majeur	
Nukite	Pique de la main	
Oyayubi Ippon Ken	Jointure du pouce	
Ryutoken	Poing en tête de dragon	
Seiken	Poing fermé	
Shotei	Paume de la main	
Shuto	Tranchant de la main	
Tettsui	Marteau du poing	
Toho	Sabre de la main	
Uraken	Revers du poing	



Karaté Soyuma

TERMINOLOGIE

LES ARMES NATURELLES

BUKI	ARME	IMAGE
ASHI - PIED ou JAMBE		
Chusoku	Balle du pied	
Haisoku	Cambrure du pied	
Hiza	Genou	
Kakato	Talon	
Sokuto	Tranchant du pied	
Sune	Tibia	
Taisoku	Arche du pied	



Karaté Soyuma

TERMINOLOGIE

LES CIBLES ET DIRECTIONS

NERAIDOKORO To KOGEKIHOKO	CIBLES & DIRECTIONS
Age	De bas en haut, en remontant
Chudan	Milieu du corps (entre la taille et les épaules)
Hidari	Gauche
Jodan	Haut du corps (en haut des épaules)
Gedan	Bas du corps (en bas de la taille)
Kake	Crochet
Kansetsu	Articulations
Kintama (Kin)	Testicules, aine
Mae	Frontal, avant
Mawashi	Circulaire
Migi	Droite
Oroshi	Vers le bas, en descendant
Sayu	En alternance, gauche et droite
Shita	Par-dessous
Soto	De l'extérieur vers l'intérieur
Tobi	Coup de pied en sautant
Uchi	De l'intérieur vers l'extérieur
Ura	Renversé
Ushiro	Arrière (direction)
Yoko	Côté (direction)



Karaté Soyuma

TERMINOLOGIE

LES PARTIES DU CORPS

KAIBOUGAKU	ANATOMIE
Ago	Mâchoire ou menton
Ashi	Jambe
Ashikubi	Cheville
Ashiyubi	Orteil
Atama	Tête
Ganmen	Visage
Hana	Nez
Hiji ou empi	Coude
Hiza	Genou
Hizo ou koshi	Rein
Kakato	Talon
Karada	Corps
Kata	Épaule
Kokoro	Coeur
Koken	Articulation du poignet
Komikame	Tempe
Kote	Avant-bras
Koshi	Bassin, hanches
Kubi	Cou
Kuchi	Bouche
Me	Oeil
Mimi	Oreille
Momo	Cuisse
Nodo	Gorge
Onaka ou Hara	Ventre
Sakotsu	Clavicule
Seneka	Dos
Te	Main
Tekubi	Poignet
Ude	Bras
Yubi	Doigt
-Oyayubi	Le pouce
-Hitosashiyubi	L'index
-Nakayubi	Le majeur
-Kusuriyubi	L'annulaire
-Koyubi	L'auriculaire



Karaté Soyuma

TERMINOLOGIE

LES TECHNIQUES DE FRAPPE

KIHON WAZA	TECHNIQUES DE BASE
Geri	Coup de pied
Tsuki	Coup de poing
Uchi	Frappe
Uke	Blocage

TSUKI WAZA	TECHNIQUES DE COUP DE POING
Gyaku tsuki	Coup de poing avant (main correspondant a la jambe arrière)
Jun tsuki	Coup de poing de côté
Morote Tsuki	Coup avec les deux mains
Oi Tsuki	Coup de poing avant (main correspondant à la jambe avant)
Seiken	Poing fermé
Shita Tsuki	Coup de poing au corps du bas vers le haut
Tate Tsuki	Coup de poing en vertical

UCHI WAZA	TECHNIQUES DE FRAPPE
Age Ate	Coup en remontant
Ago Uchi	Coup au menton/mâchoire
Furi Ichi	Coup en crochet au corps
Gammen Uchi	Coup au visage
Hiji Ate	Coup de coude
Hizo Uchi	Coup à la rate
Mawashi Uchi	Coup circulaire
Nihon Nukite	Pique de deux doigts (index et majeur)
Oroshi Ushi	Coup vers le bas
Sakotsu Uchi komi	Coup en ligne directe à la hauteur de la clavicule
Sayu Uchi	Coup en alternance, droite et gauche
Seiken	Poing fermé
Shotei Uchi	Coup avec la paume de la main
Ushiro Uchi	Coup vers l'arrière
Yoko Uchi	Coup de côté



Karaté Soyuma

TERMINOLOGIE

LES TECHNIQUES DE BLOCAGE

UKE WAZA	TECHNIQUES DE BLOCAGE
Jodan Uke	Blocage vers le haut
Gedan Barai	Blocage descendant (balayage)
Chudan Uchi Uke	Blocage intérieur au niveau moyen
Chudan Soto Uke	Blocage extérieur au niveau moyen
Morote Chudan Uchi Uke	Blocage au niveau moyen avec les deux mains
Shuto Uke	Blocage avec le tranchant de la main
Juji Uke	Blocage en croisé
Kake Uke	Blocage en crochet
Shotei Uke	Blocage avec la paume de la main
Sune Uke	Blocage avec le tibia
Mawashi Uke	Blocage circulaire

GERI WAZA	TECHNIQUES DE COUP DE PIED
Ago Geri	Coup de pied au menton
Geri	Coup de pied
Hiza Geri	Coup de genou
Kake Geri	Coup de pied en crochet
Kansetsu Geri	Coup de pied aux articulations
Kin Geri	Coup de pieds aux parties
Mae Geri	Coup de pied avant
Kakato Geri	Coup de talon avant
Mae Keage	Balancement vers l'avant
Mawashi Geri	Coup de pied circulaire
Soto Mawashi Geri	Coup de pied circulaire de l'extérieur vers l'intérieur
Uchi Mawashi Geri	Coup de pied circulaire de l'intérieur vers l'extérieur
Tobi Geri	Coup de pied sauté
Ura Mawashi Geri	Coup de pied circulaire renversé
Ushi Mata	Coup de pied circulaire à l'intérieur de la cuisse
Ushiro Geri	Coup de pied arrière
Ushiro Mawashi Geri	Coup de pied circulaire arrière
Yoko Geri	Coup de pied de côté
Yoko Keage	Balancement de côté



Karaté Soyuma

TERMINOLOGIE

LES COULEURS

FRANÇAIS	ROMAJI
Bleu	Ao
Rouge	Aka
Rose	Pinku
Marron	Chairo
Blanc	Shiro
Noir	Kuro
Jaune	Kiirō
Orange	Orenji
Vert	Midori

TERMINOLOGIE

LES DÉPLACEMENTS

ROMAJI	DESCRIPTION
Ashi	Jambe, pied ou déplacement
Ayumi ashi, Oi ashi ou De ashi	Un pas normal en avançant
Okuri ashi	Deux pas normaux en avançant
Hiki ashi	Un pas normal en reculant
Fumi ashi ou Yori ashi	Un pas glissé en avançant
Tsugi ashi	Un pas chassé en avançant
Mawashi ashi	Un pas exécuté en tournant sur le pied avant
Ushiro ashi mawashi ashi	Un pas exécuté en tournant sur le pied arrière



Karaté Soyuma