



LIVRET APPRENTISSAGE DU KARATE

PROFESSEUR : LAURENT VIDAL

4^{ème} DAN - INSTRUCTEUR FEDERAL

Adresse Courrier : 2 lot Font Fraye (Chez Mme VIDAL Martine)

83590 GONFARON

Tél : 06.74.52.55.67 / 06.34.49.79.93

Adresse mail : karateclubgonfaron@orange.fr

SOMMAIRE

| | |
|--|---------------|
| 1. LE CODE MORAL | page 3 |
| 2. LE NŒUD DE CEINTURE | page 4 |
| 3. LES POSITIONS | pages 5 à 9 |
| 4. LES TECHNIQUES MAINS, COUDES, PIEDS, GENOUX | page 10 à 13 |
| a. Mains fermées et ouvertes | pages 10 à 12 |
| b. Coude | page 12 |
| c. Pieds | pages 12 à 13 |
| d. Genou..... | page 13 |
| 5. PROGRESSION PAR CEINTURE | pages 14 à 40 |
| 6. LEXIQUE..... | pages 41 à 53 |
| a. Savoir compter en japonais | pages 41 à 42 |
| b. Le salut..... | page 42 |
| c. Les niveaux | page 43 |
| d. Les termes - vocabulaire | pages 44 à 53 |
| 7. LES KATAS DE BASE | pages 54 à 57 |

1. LE CODE MORAL DU KARATEKA

L' HONNEUR : MEIYO

L'honneur conditionne notre attitude et manière d'être vis à vis des autres. C'est la qualité essentielle. Nul ne peut se prétendre Budoka (guerrier au sens noble du terme) s'il n'a pas une conduite honorable. Du sens de l'honneur découlent toutes les autres vertus. Il exige le respect du code moral et la poursuite d'un idéal, de manière à toujours avoir un comportement digne et respectable.

LA FIDÉLITÉ : CHUJITSU

Il n'y a pas d'honneur sans fidélité et loyauté à l'égard de certains idéaux et de ceux qui les partagent. La fidélité symbolise la nécessité incontournable de tenir ses promesses et remplir ses engagements. La fidélité nécessite la sincérité dans les paroles et dans les actes.

LA SINCÉRITÉ : MAKOTO

Lors du salut du karatéka, vous exprimez cette sincérité. Le mensonge et l'équivoque engendrent la suspicion qui est la source de toutes les désunions. Dans les Arts Martiaux, le salut est l'expression de cette sincérité, c'est le signe de celui qui ne déguise ni ses sentiments, ni ses pensées, de celui qui sait être authentique.

LE COURAGE : YÛKI

La force d'âme qui fait braver le danger et la souffrance s'appelle le courage. Ce courage qui nous pousse à faire respecter, en toutes circonstances, ce qui nous paraît juste, et qui nous permet, malgré nos peurs et nos craintes, d'affronter toutes les épreuves. La bravoure, l'ardeur et surtout la volonté sont les supports de ce courage.

LA BONTÉ : SHINSETSU

La bonté et la bienveillance sont des marques de courage qui dénotent une haute humanité. Elles nous poussent à l'entraide, à être attentif à notre prochain et à notre environnement, à être respectueux de la vie.

L' HUMILITÉ : KYOKEN

Si le budoka devient l'ambassadeur du code moral, il se doit de rester humble et ne pas flatter son ego. L'orgueil et la vanité freinent considérablement l'apprentissage de ce code moral. La bonté et la bienveillance ne peuvent s'exprimer sincèrement sans modération dans l'appréciation de soi-même. Savoir être humble, exempt d'orgueil et de vanité, sans faux-semblant est le seul garant de la modestie.

LA DROITURE : TADASHI

C'est suivre la ligne du devoir, sans jamais s'en écarter. Loyauté, honnêteté et sincérité sont les piliers de cette droiture. Elles nous permettent de prendre sans aucune faiblesse une décision juste et raisonnable. La droiture engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres. La politesse et l'expression de ce respect dû à autrui.

LE RESPECT : SONCHOO

La droiture engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres. Respecter le sacré est le premier devoir d'un budoka. Quelles que soient ses qualités, ses faiblesses ou sa position sociale. Savoir traiter les personnes et les choses avec déférence et respecter le sacré est le premier devoir d'un Budoka car cela permet d'éviter de nombreuses querelles et conflits.

LE CONTRÔLE DE SOI : SEIGYO

Cela doit être la qualité essentielle de toute ceinture noire. Il représente la possibilité de maîtriser nos sentiments, nos pulsions et de contrôler notre instinct. C'est l'un des principaux objectifs de la pratique des Arts Martiaux car, il conditionne toute notre efficacité. Le code d'honneur et de la morale traditionnelle enseignée dans les disciplines du Bushido est basé sur l'acquisition de cette maîtrise. Il représente la faculté de toute ceinture noire à maîtriser n'importe quelle situation et maîtriser son instinct. Une grande partie de l'apprentissage du karaté est basé sur cette vertu. Elle conditionne notre efficacité.





2.

LE NŒUD DE CEINTURE



3.

LES POSITIONS

| | |
|---|---|
| <p><u>Heisoku-Dachi</u></p>  | <p>Position d'attente pieds joints. Certains katas débutent dans cette position, notamment Jion, Jiin, Jitte, Chinte et Unsu. On la retrouve dans Heian sandan.</p> <p>Le corps est droit, les bras le long du corps, les pieds joints des talons aux orteils.</p> |
| <p><u>Musubi-Dachi</u></p>  | <p>Position d'attente talons joints et pointes de pieds ouverts, c'est dans cette position que l'on effectue le salut debout.</p> <p>Selon les styles, les mains (ouvertes) sont laissées sur les cuisses ou ramenées devant, jointes en triangle, pouce contre pouce et doigts sur doigts</p> |
| <p><u>Heiko-Dachi</u></p>  | <p>Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches avec les bords internes parallèles.</p> |
| <p><u>Hachiji-Dachi</u></p>  | <p>Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur. C'est la position adoptée après le salut soit pour commencer un kata ou tout autre exercice. C'est pourquoi on la nomme aussi yoi dachi ou shizen-tai littéralement position où l'on est prêt. Le défaut couramment constaté est d'écartier exagérément les pieds.</p> |

Uchi-Achiji-Dachi



Idem que heiko dachi, mais orteils vers l'intérieur. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches et les orteils sont dirigés vers l'intérieur.

Il s'ensuit un léger déséquilibre avant compensé par une légère flexion des genoux.

Zenkutsu-Dachi



Position vers l'avant, souvent utilisée en attaque. La jambe avant est fléchie tandis que la jambe arrière est tendue.

L'espacement latéral entre les deux pieds est généralement de la largeur du bassin lorsqu'on débute. Cependant, cette caractéristique peut varier, en fonction du niveau du pratiquant, de 80 à 100cm.

Le poids du corps porte de 60 à 90 % sur la jambe avant qui est fortement fléchie (le tibia est pratiquement vertical). La jambe arrière, tendue et contractée forme un angle d'environ 45° avec le sol.

Kokutsu-Dachi



Position vers l'arrière propice à la défense.

Pied avant sur la même ligne que le talon arrière. Jambe avant pliée, genou vers l'extérieur. La difficulté réside dans le placement du centre de gravité vers l'arrière.

Les deux pieds sont alignés et forment un angle droit. La jambe arrière est fortement fléchie tandis que la jambe avant l'est légèrement avec le talon décollé du sol. On doit pouvoir frapper en mae geri de la jambe avant sans déplacer le bassin vers l'arrière. On le retrouve dans Heian Shodan.





Kiba-Dachi


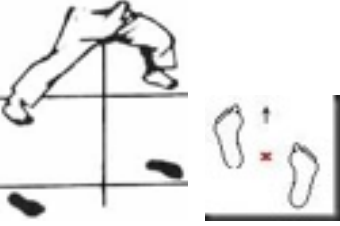





Position du cavalier.

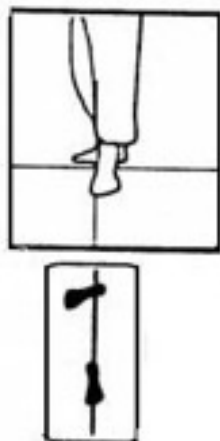
Attitude de défense adaptée au combat à faible distance, Kiba Dachi sert à effectuer des techniques de profil et constitue la base pour de nombreuses esquives.

Le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés. C'est la position caractéristique des katas Tekki. On retrouve cette position aussi dans Heian Sandan.

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><u>Renoji-Dachi</u></p>  | <p>En L, talon pied avant même ligne que talon arrière. La jambe arrière est tendue et la pointe des pieds est ouverte entre 45° et 90 °. La jambe avant est légèrement fléchie.</p> <p>Position assez similaire à teiji dachi, mais ici l'axe du pied avant passe par le talon du pied arrière. Quatrième position dans Heian Shodan.</p> <p>Ces positions préfigurent souvent une attaque vers l'avant.</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Fudo-Dachi</u></p>  | <p>Position de combat par excellence. Elle combine les caractéristiques du kiba dachi pour la jambe arrière et du zenkutsu dachi pour la jambe l'avant. Elle assure un excellent compromis entre stabilité et mobilité.</p> <p>Le poids est également réparti entre jambes avant et arrières. Le pied avant est légèrement tourné vers l'intérieur. Le buste apparaît de trois-quart.</p> <p>C'est la position des karatékas de niveau avancé.</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Shiko-Dachi</u></p>  | <p>Position du cavalier avec les pieds à l'extérieur (position du Sumo). Position équilibrée où le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont orientés sur l'extérieur. Cette position qui n'existe pas dans les katas Shotokan mérite une grande attention et une étude sérieuse. Bien que très similaire à kiba dachi, elle permet de développer des sensations et des capacités différentes.</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Nekoashi-Dachi</u></p>  | <p>Position dite du chat. Tout le poids du corps est sur la jambe arrière dont le pied est orienté de 45° à 30° vers l'avant. La jambe avant dont le bout du pied ou les orteils reposent délicatement au sol sert de stabilisateur. Elle permet de riposter instantanément par un coup de pied. On la retrouve dans Unsu.</p> |

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><u>Kosa-Dachi</u></p>  | <p>Position pieds croisés. Tout comme la position neko ashi dachi, tout le poids est porté sur une seule jambe tandis que l'autre sert de stabilisateur. On retrouve cette position dans Heian Nidan, Heian Godan et Bassai Dai. A partir de zen kutsu, ramenez le pied arrière contre le pied avant. Seule la balle du pied est posée au sol à l'extérieur du pied avant. Les jambes sont croisées, le corps de face.</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Moto-Dachi</u></p>  | <p>C'est une position de garde assez proche du Fudo Dachi. C'est en résumé un Zenkutsu haut, effectué avec un petit écartement des jambes.</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Sanchin-Dachi</u></p>  | <p>Position du sablier. Elle porte ce nom en raison de l'orientation des pieds vers l'intérieur. Les orteils du pied arrière sont sur la ligne du talon du pied avant. Dans cette position solide on cherche à concentrer la force à l'intérieur des jambes. À partir de uchi achiji dachi, avancer le pied avant d'une longueur.</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Hangetsu-Dachi</u></p>  | <p>Position du sablier large (pied gauche avancé), cette position est une exagération de fudo dachi. On la trouve uniquement dans l'école Shotokan. Les genoux sont vers l'intérieur. C'est une position plutôt défensive de l'axe longitudinal. Caractéristique du kata Hangetsu.</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Tsuru-Ashi-Dachi</u></p>  | <p>Position debout sur une seule jambe. Debout sur une jambe, l'autre levée, le dessus du pied en contact avec le creux du genou de la jambe d'appui. C'est une position intermédiaire, souvent préparatoire d'une technique de jambe. Elle ne peut être conservée longtemps car trop instable et vulnérable. C'est une position caractéristique du kata Gangaku et Empi.</p> |

Teiji-Dachi



En T, talon pied avant au milieu du pied arrière /es pieds sont pratiquement perpendiculaires, l'axe qui passe par le pied avant est dirigé vers le milieu du pied arrière. À partir de heisoku dachi, avancez un pied en avant puis rabattez le pied arrière de manière à ce qu'ils forment un T. Distance d'environ 25 cm entre les pieds. Poitrine de 3/4.

Sochin-Dachi



Position semblable à kiba dachi mais faisant un angle de 45° avec la ligne d'attaque. Le corps, tourné vers celle-ci, est de 3/4. Même répartition du poids que pour kiba dachi. *Caractéristique du kata Sochin.*

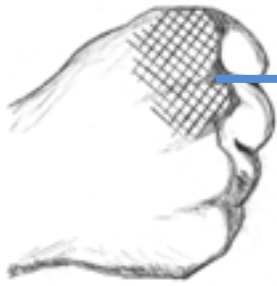
Moroashi-Dachi



Idem que Heiko-dachi, mais un pied en avant.

3. LES TECHNIQUES MAINS, COUDE, PIEDS, GENOU

a) Mains fermées, ouvertes



URAKEN = revers du



SEIKEN = poing fermé



TETSUI = frappe du marteau du poing



IPPON KEN = poing à une phalange avec un doigt (index) avancé



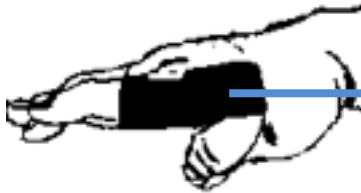
NAKADAKA KEN = poing à une phalange avec un doigt (majeur) avancé



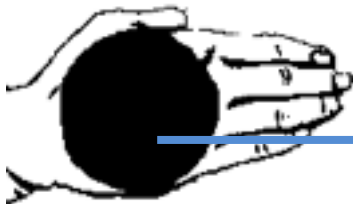
HIRAKEN = poing avec phalanges en



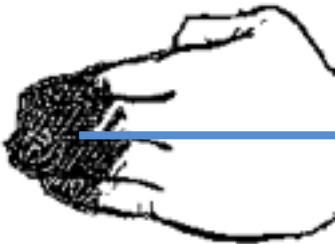
SHUTO = attaque du sabre externe de la



HAITO = attaque du sabre interne de la main (côté pouce) dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur



HAISHU = revers de main



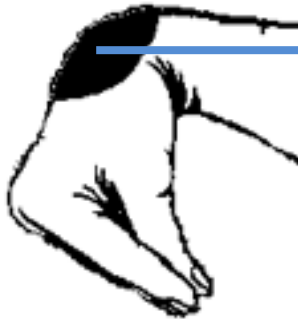
NUKITE = pique de main



TEISHO = coup de poing de la paume de la main



SEIRYUTO = blocage avec la base du sabre de main



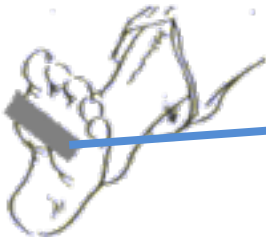
KAKUTO = blocage avec le poignet

b) Coude



EMPI = blocage avec le coude

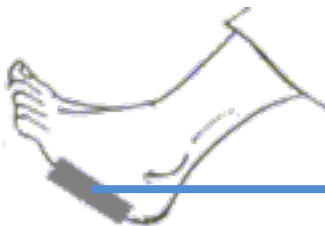
c) Pieds



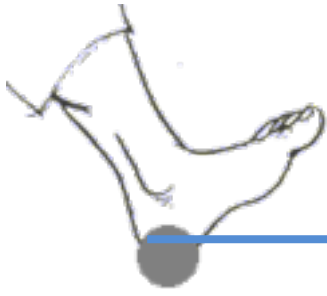
KOSHI = balle de pied



TSUMASAKI = coup de pied donné avec le bout des orteils



SOKUTO = coup de pied donné avec le tranchant externe du pied



KAKATO = coup de pied donné avec le talon

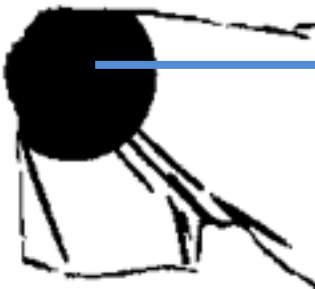


HAIKOKU = cou-de-pied (et non pas coup de pied)



TEISOKU = coup de pied donné avec le dessous de pied, voûte plantaire

d) Genou








HIZAGASHIRA = coup de genou avec la rotule

4.



PROGRESSION PAR CEINTURE



Ceinture Blanche - 6^{ème} KYU

| POSITIONS (voir chapitres positions) | | |
|---|---|--|
| HEISOKU DACHI | | Pieds joints |
| MUSIBI DACHI | | Talons joints, pieds écartés |
| HEIKO DACHI | | Pieds parallèles |
| HACHIJI DACHI | | Pieds écartés pointés vers l'extérieur |
| ZENKUTSU DACHI | | Fente avant, jambe fléchie |
| DEPLACEMENTS | | |
| AYUMI ASHI | | Pas normal en avançant |
| DEFENSES | | |
| GEDAN BARAI |  | Blocage balayé bas |
| JODAN AGE UKE |  | Blocage en remontant le bras |
| ATTAQUES DE BRAS | | |
| CHOKU TSUKI | | Coup de poing fondamental sur place |
| OÏ TSUKI |  | Coup de poing fondamental en poursuite |
| GYAKU TSUKI |  | Coup de poing inverse à la jambe avant |
| ATTAQUES DE JAMBES | | |
| MAE GERI |  | Coup de pied de face |



CEINTURE JAUNE/BLANCHE


| POSITIONS (voir chapitres des positions) | | |
|--|---|---|
| HEISOKU DACHI | | Pieds joints |
| MUSIBI DACHI | | Talons joints, pieds écartés |
| HEIKO DACHI | | Pieds parallèles |
| HACHIJI DACHI | | Pieds écartés pointés vers l'extérieur |
| ZENKUTSU DACHI | | Fente avant, jambe fléchie |
| KOKUTSU DACHI | | Fente AR, 70% du poids sur la jambe AR |
| DEPLACEMENTS | | |
| AYUMI ACHI | | Pas normal en avançant |
| HIKI ACHI | | Pas en reculant |
| DEFENSES | | |
| GEDAN BARAI | | Blocage balayé bas |
| JODAN AGE UKE | | Blocage en remontant le bras |
| SOTO UDE UKE |  | Blocage de l'extérieur vers l'intérieur |
| UCHI UDE UKE |  | Blocage de l'intérieur vers l'extérieur |
| ATTAQUES DE BRAS | | |
| CHOKU TSUKI | | Coup de poing fondamental sur place |
| OI TSUKI | | Coup de poing fondamental en poursuite |
| GYAKU TSUKI | | Coup de poing inverse à la jambe avant |

| | | |
|--------------------|---|----------------------------|
| URAKEN UCHI |  | Attaque du revers du poing |
| ATTAQUES DE JAMBES | | |
| MAE GERI | | Coup de pied de face |
| MAWASHI GERI |  | Coup de pied circulaire |



CEINTURE JAUNE - 5 ème KYU



| POSITIONS (voir chapitre des positions) | | |
|---|--|---|
| HEISOKU DACHI | | Pieds joints |
| MUSIBI DACHI | | Talons joints, pieds écartés |
| HEIKO DACHI | | Pieds parallèles |
| HACHIJI DACHI | | Pieds écartés pointés vers l'extérieur |
| ZENKUTSU DACHI | | Fente avant, jambe fléchie |
| KOKUTSU DACHI | | Fente AR, 70 % du poids sur la jambe AR |
| DEPLACEMENTS | | |
| AYUMI ASHI | | Pas normal en avançant |
| HIKI ASHI | | Pas en reculant |
| TSUGI ASHI | | Pas chassé |
| DEFENSES | | |
| GEDAN BARAI | | Blocage balayé bas |
| JODAN AGE UKE | | Blocage en remontant le bras |
| SOTO UDE UKE | | Blocage de l'extérieur vers l'intérieur |
| UCHI UDE UKE | | Blocage de l'intérieur vers l'extérieur |
| SHUTO UKE | | Défense avec le tranchant de la main |
| ATTAQUES DE BRAS | | |
| CHOKU TSUKI | | Coup de poing fondamental sur place |

| | | |
|---------------------------|---|--|
| OÏ TSUKI | | Coup de poing fondamental en poursuite |
| GYAKU TSUKI | | Coup de poing inverse à la jambe avant |
| URAKEN UCHI | | Attaque du revers du poing |
| MAETE TSUKI |  | Coup de poing avec le poing avant |
| ATTAQUES DE JAMBES | | |
| MAE GERI | | Coup de pied de face |
| MAWASHI GERI | | Coup de pied circulaire |



CEINTURE JAUNE/ORANGE





| POSITIONS (voir chapitres des positions) | | |
|---|--|---|
| HEISOKU DACHI | | Pieds joints |
| MUSUBI DACHI | | Talons joints, pieds écartés |
| HEIKO DACHI | | Pieds parallèles |
| HACHIJI DACHI | | Pieds écartés pointés vers l'extérieur |
| ZENKUTSU DACHI | | Fente avant, jambe fléchie |
| KOKUTSU DACHI | | Fente AR, 70 % du poids sur la jambe AR |
| KIBA DACHI | | Position du cavalier |
| REINOJI DACHI | | Position des pieds en L |
| DEPLACEMENTS | | |
| AYUMI ASHI | | Pas normal en avançant |
| HIKI ASHI | | Pas en reculant |
| TSUGI ASHI | | Pas chassé |
| DEFENSES | | |
| GEDAN BARAI | | Blocage balayé bas |
| JODAN AGE UKE | | Blocage en remontant le bras |
| SOTO UDE UKE | | Blocage de l'extérieur vers l'intérieur |
| UCHI UDE UKE | | Blocage de l'intérieur vers l'extérieur |
| SHUTO UKE | | Défense avec le tranchant de la main |
| ATTAQUES DE BRAS | | |
| CHOKU TSUKI | | Coup de poing fondamental sur place |
| OÏ TSUKI | | Coup de poing fondamental en poursuite |
| GYAKU TSUKI | | Coup de poing inverse à la jambe avant |

| | | |
|---------------------------|---|--------------------------------------|
| URAKEN UCHI | | Attaque du revers du poing |
| MAETE TSUKI | | Coup de poing avec le poing avant |
| SHUTO UCHI |  | Attaque avec le tranchant de la main |
| TETSUI UCHI |  | Attaque avec le marteau de la main |
| ATTAQUES DE JAMBES | | |
| MAE GERI | | Coup de pied de face |
| MAWASHI GERI | | Coup de pied circulaire |



CEINTURE ORANGE - 4ème KYU



| POSITIONS (voir chapitres des positions) | | |
|--|--|---|
| HEISOKU DACHI | | Pieds joints |
| MUSUBI DACHI | | Talons joints, pieds écartés |
| HEIKO DACHI | | Pieds parallèles |
| HACHIJI DACHI | | Pieds écartés pointés vers l'extérieur |
| ZENKUTSU DACHI | | Fente avant, jambe fléchie |
| KOKUTSU DACHI | | Fente AR, 70 % du poids sur la jambe AR |
| KIBA DACHI | | Position du cavalier |
| REINOJI DACHI | | Position des pieds en L |
| FUDO DACHI | | Position de combat |
| DEPLACEMENTS | | |
| AYUMI ASHI | | Pas normal en avançant |
| HIKI ASHI | | Pas en reculant |
| TSUGI ASHI | | Pas chassé |
| YORI ASHI | | Pas glissé |
| DEFENSES | | |
| GEDAN BARAI | | Blocage balayé bas |
| JODAN AGE UKE | | Blocage en remontant le bras |
| SOTO UDE UKE | | Blocage de l'extérieur vers l'intérieur |
| UCHI UDE UKE | | Blocage de l'intérieur vers l'extérieur |
| SHUTO UKE | | Défense avec le tranchant de la main |



| | | |
|---------------------------|---|--|
| MOROTE UCHI UKE |  | Défense double |
| OSAE UKE |  | Défense par pression de la main |
| ATTAQUES DE BRAS | | |
| CHOKU TSUKI | | Coup de poing fondamental sur place |
| OÏ TSUKI | | Coup de poing fondamental en poursuite |
| GYAKU TSUKI | | Coup de poing inverse à la jambe avant |
| URAKEN UCHI | | Attaque du revers du poing |
| MAETE TSUKI | | Coup de poing avec le poing avant |
| SHUTO UCHI | | Attaque avec le tranchant de la main |
| TETSUI UCHI | | Attaque avec le marteau de la main |
| NUKITE |  | Attaque directe en pique de main |
| ATTAQUES DE JAMBES | | |
| MAE GERI | | Coup de pied de face |
| MAWASHI GERI | | Coup de pied circulaire |
| YOKO GERI KEKOMI |  | Coup de pied latéral pénétrant |



Ceinture Orange / Verte


| POSITIONS (voir chapitres des positions) | | |
|---|--|---|
| HEISOKU DACHI | | Pieds joints |
| MUSUBI DACHI | | Talons joints, pieds écartés |
| HEIKO DACHI | | Pieds parallèles |
| HACHIJI DACHI | | Pieds écartés pointés vers l'extérieur |
| ZENKUTSU DACHI | | Fente avant, jambe fléchie |
| KOKUTSU DACHI | | Fente AR, 70 % du poids sur la jambe AR |
| KIBA DACHI | | Position du cavalier |
| REINOJI DACHI | | Position des pieds en L |
| FUDO DACHI | | Position de combat |
| CHIKO DACHI | | Position du sumotori |
| DEPLACEMENTS | | |
| AYUMI ASHI | | Pas normal en avançant |
| HIKI ASHI | | Pas en reculant |
| TSUGI ASHI | | Pas chassé |
| YORI ASHI | | Pas glissé |
| DEFENSES | | |
| GEDAN BARAI | | Blocage balayé bas |
| JODAN AGE UKE | | Blocage en remontant le bras |
| SOTO UDE UKE | | Blocage de l'extérieur vers l'intérieur |
| UCHI UDE UKE | | Blocage de l'intérieur vers l'extérieur |
| SHUTO UKE | | Défense avec le tranchant de la main |



| | | |
|-------------------|---|-----------------------------------|
| MOROTE UCHI UKE | | Défense double |
| OSAE UKE | | Défense par pression de la main |
| HAISHU UKE |  | Défense avec le dos de la main |
| MOROTE HAIWAN UKE |  | Défense double du dessus des bras |

| ATTAQUES DE BRAS | | |
|---------------------------|---|--|
| CHOKU TSUKI | | Coup de poing fondamental sur place |
| OÏ TSUKI | | Coup de poing fondamental en poursuite |
| GYAKU TSUKI | | Coup de poing inverse à la jambe avant |
| URAKEN UCHI | | Attaque du revers du poing |
| MAETE TSUKI | | Coup de poing avec le poing avant |
| SHUTO UCHI | | Attaque avec le tranchant de la main |
| TETSUI UCHI | | Attaque avec le marteau de la main |
| NUKITE | | Attaque directe en pique de main |
| ATTAQUES DE JAMBES | | |
| MAE GERI | | Coup de pied de face |
| MAWASHI GERI | | Coup de pied circulaire |
| YOKO GERI KEKOMI | | Coup de pied latéral pénétrant |
| YOKO GERI KEAGE |  | Coup de pied latéral fouetté |
| FUMIKOMI |  | Coup de pied écrasant |



CEINTURE VERTE - 3ème KYU



| POSITIONS (voir chapitres des positions) | | |
|---|---|---|
| HEISOKU DACHI | | Pieds joints |
| MUSUBI DACHI | | Talons joints, pieds écartés |
| HEIKO DACHI | | Pieds parallèles |
| HACHIJI DACHI | | Pieds écartés pointés vers l'extérieur |
| ZENKUTSU DACHI | | Fente avant, jambe fléchie |
| KOKUTSU DACHI | | Fente AR, 70 % du poids sur la jambe AR |
| KIBA DACHI | | Position du cavalier |
| REINOJI DACHI | | Position des pieds en L |
| FUDO DACHI | | Position de combat |
| CHIKO DACHI | | Position du sumotori |
| NEKO ASHI DACHI | | Position du chat |
| DEPLACEMENTS | | |
| AYUMI ASHI | | Pas normal en avançant |
| HIKI ASHI | | Pas en reculant |
| TSUGI ASHI | | Pas chassé |
| YORI ASHI | | Pas glissé |
| MAWARI ASHI |  | Déplacement tournant autour du pied AV |
| DEFENSES | | |
| GEDAN BARAI | | Blocage balayé bas |
| JODAN AGE UKE | | Blocage en remontant le bras |
| SOTO UDE UKE | | Blocage de l'extérieur vers l'intérieur |
| UCHI UDE UKE | | Blocage de l'intérieur vers l'extérieur |

| | | |
|-------------------|---|--------------------------------------|
| SHUTO UKE | | Défense avec le tranchant de la main |
| MOROTE UCHI UKE | | Défense double |
| OSAE UKE | | Défense par pression de la main |
| HAISHU UKE | | Défense avec le dos de la main |
| MOROTE HAIWAN UKE | | Défense double du dessus des bras |
| TEISHO UKE |  | Défense avec la paume de la main |
| JUJI UKE |  | Blocage en croix |

ATTAQUES DE BRAS

| | | |
|-------------|--|--|
| CHOKU TSUKI | | Coup de poing fondamental sur place |
| OÏ TSUKI | | Coup de poing fondamental en poursuite |
| GYAKU TSUKI | | Coup de poing inverse à la jambe avant |
| URAKEN UCHI | | Attaque du revers du poing |
| MAETE TSUKI | | Coup de poing avec le poing avant |
| SHUTO UCHI | | Attaque avec le tranchant de la main |
| TETSUI UCHI | | Attaque avec le marteau de la main |
| NUKITE | | Attaque directe en pique de main |

ATTAQUES DE JAMBES

| | | |
|------------------|---|--------------------------------|
| MAE GERI | | Coup de pied de face |
| MAWASHI GERI | | Coup de pied circulaire |
| YOKO GERI KEKOMI | | Coup de pied latéral pénétrant |
| YOKO GERI KEAGE | | Coup de pied latéral fouetté |
| FUMIKOMI | | Coup de pied écrasant |
| MIKAZUKI GERI |  | Coup de pied en croissant |
| USHIRO GERI |  | Coup de pied vers l'arrière |




Ceinture Verte / Bleu


| POSITIONS (voir chapitres des positions) | | |
|---|--|---|
| HEISOKU DACHI | | Pieds joints |
| MUSUBI DACHI | | Talons joints, pieds écartés |
| HEIKO DACHI | | Pieds parallèles |
| HACHIJI DACHI | | Pieds écartés pointés vers l'extérieur |
| ZENKUTSU DACHI | | Fente avant, jambe fléchie |
| KOKUTSU DACHI | | Fente AR, 70 % du poids sur la jambe AR |
| KIBA DACHI | | Position du cavalier |
| REINOJI DACHI | | Position des pieds en L |
| FUDO DACHI | | Position de combat |
| CHIKO DACHI | | Position du sumotori |
| NEKO ASHI DACHI | | Position du chat |
| KOSA DACHI | | Pieds croisés |
| MOTO DACHI | | Petit Zenkutsu |
| DEPLACEMENTS | | |
| AYUMI ASHI | | Pas normal en avançant |
| HIKI ASHI | | Pas en reculant |
| TSUGI ASHI | | Pas chassé |
| YORI ASHI | | Pas glissé |
| MAWARI ASHI | | Déplacement tournant autour du pied AV |
| OKURI ASHI | | Double pas |
| DEFENSES | | |
| GEDAN BARAI | | Blocage balayé bas |
| JODAN AGE UKE | | Blocage en remontant le bras |




| | | |
|-------------------|--|---|
| SOTO UDE UKE | | Blocage de l'extérieur vers l'intérieur |
| UCHI UDE UKE | | Blocage de l'intérieur vers l'extérieur |
| SHUTO UKE | | Défense avec le tranchant de la main |
| MOROTE UCHI UKE | | Défense double |
| OSAE UKE | | Défense par pression de la main |
| HAISHU UKE | | Défense avec le dos de la main |
| MOROTE HAIWAN UKE | | Défense double du dessus des bras |

SUITE DEFENSES – CEINTURE BLEU / VERTE

| | | |
|--------------|--|----------------------------------|
| TEISHO UKE | | Défense avec la paume de la main |
| JUJI UKE | | Blocage en croix |
| KAKEWAKE UKE |  | Défense double en écartant |

ATTAQUES DE BRAS

| | | |
|-------------|---|--|
| CHOKU TSUKI | | Coup de poing fondamental sur place |
| OÏ TSUKI | | Coup de poing fondamental en poursuite |
| GYAKU TSUKI | | Coup de poing inverse à la jambe avant |
| URAKEN UCHI | | Attaque du revers du poing |
| MAETE TSUKI | | Coup de poing avec le poing avant |
| SHUTO UCHI | | Attaque avec le tranchant de la main |
| TETSUI UCHI | | Attaque avec le marteau de la main |
| NUKITE | | Attaque directe en pique de main |
| URA TSUKI |  | Coup de poing paume vers le haut |

| | | |
|---------------------------|---|--------------------------------|
| KAGI TSUKI |  | Coup de poing en crochet |
| EMPI UCHI |  | Attaque avec le coude |
| ATTAQUES DE JAMBES | | |
| MAE GERI | | Coup de pied de face |
| MAWASHI GERI | | Coup de pied circulaire |
| YOKO GERI KEKOMI | | Coup de pied latéral pénétrant |
| YOKO GERI KEAGE | | Coup de pied latéral fouetté |
| FUMIKOMI | | Coup de pied écrasant |
| MIKAZUKI GERI | | Coup de pied en croissant |
| USHIRO GERI | | Coup de pied vers l'arrière |
| TOBI GERI |  | Coup de pied sauté |






Ceinture Bleue - 2ème KYU

| POSITIONS (voir chapitres des positions) | | |
|--|--|---|
| HEISOKU DACHI | | Pieds joints |
| MUSUBI DACHI | | Talons joints, pieds écartés |
| HEIKO DACHI | | Pieds parallèles |
| HACHIJI DACHI | | Pieds écartés pointés vers l'extérieur |
| ZENKUTSU DACHI | | Fente avant, jambe fléchie |
| KOKUTSU DACHI | | Fente AR, 70 % du poids sur la jambe AR |
| KIBA DACHI | | Position du cavalier |
| REINOJI DACHI | | Position des pieds en L |
| FUDO DACHI | | Position de combat |
| CHIKO DACHI | | Position du sumotori |
| NEKO ASHI DACHI | | Position du chat |
| KOSA DACHI | | Pieds croisés |
| MOTO DACHI | | Petit Zenkutsu |
| DEPLACEMENTS | | |
| AYUMI ASHI | | Pas normal en avançant |
| HIKI ASHI | | Pas en reculant |
| TSUGI ASHI | | Pas chassé |
| YORI ASHI | | Pas glissé |
| MAWARI ASHI | | Déplacement tournant autour du pied AV |
| OKURI ASHI | | Double pas |
| DEFENSES | | |
| GEDAN BARAI | | Blocage balayé bas |
| JODAN AGE UKE | | Blocage en remontant le bras |

| | | |
|-------------------|--|---|
| SOTO UDE UKE | | Blocage de l'extérieur vers l'intérieur |
| UCHI UDE UKE | | Blocage de l'intérieur vers l'extérieur |
| SHUTO UKE | | Défense avec le tranchant de la main |
| MOROTE UCHI UKE | | Défense double |
| OSAE UKE | | Défense par pression de la main |
| HAISHU UKE | | Défense avec le dos de la main |
| MOROTE HAIWAN UKE | | Défense double du dessus des bras |
| TEISHO UKE | | Défense avec la paume de la main |
| JUJI UKE | | Blocage en croix |
| KAKEWAKE UKE | | Défense double en écartant |

SUITE DEFENSES – CEINTURE BLEUE

| | | |
|----------------------|---|---|
| ASHI BARAI |  | Balayage |
| NAGASHI UKE |  | Défense brossée avec la main ou le bras |
| USHIRO MAWASHI BARAI |  | Balayage tournant par l'arrière |

ATTAQUES DE BRAS


| | | |
|-------------|--|--|
| CHOKU TSUKI | | Coup de poing fondamental sur place |
| OÏ TSUKI | | Coup de poing fondamental en poursuite |
| GYAKU TSUKI | | Coup de poing inverse à la jambe avant |
| URAKEN UCHI | | Attaque du revers du poing |
| MAETE TSUKI | | Coup de poing avec le poing avant |
| SHUTO UCHI | | Attaque avec le tranchant de la main |




| | | |
|---------------------------|--|------------------------------------|
| TETSUI UCHI | | Attaque avec le marteau de la main |
| NUKITE | | Attaque directe en pique de main |
| URA TSUKI | | Coup de poing paume vers le haut |
| KAGI TSUKI | | Coup de poing en crochet |
| EMPI UCHI | | Attaque avec le coude |
| ATTAQUES DE JAMBES | | |
| MAE GERI | | Coup de pied de face |
| MAWASHI GERI | | Coup de pied circulaire |
| YOKO GERI KEKOMI | | Coup de pied latéral pénétrant |
| YOKO GERI KEAGE | | Coup de pied latéral fouetté |
| FUMIKOMI | | Coup de pied écrasant |
| MIKAZUKI GERI | | Coup de pied en croissant |
| USHIRO GERI | | Coup de pied vers l'arrière |
| TOBI GERI | | Coup de pied sauté |





Ceinture Bleue / Marron

| POSITIONS (voir chapitres des positions) | | |
|---|--|---|
| HEISOKU DACHI | | Pieds joints |
| MUSUBI DACHI | | Talons joints, pieds écartés |
| HEIKO DACHI | | Pieds parallèles |
| HACHIJI DACHI | | Pieds écartés pointés vers l'extérieur |
| ZENKUTSU DACHI | | Fente avant, jambe fléchie |
| KOKUTSU DACHI | | Fente AR, 70 % du poids sur la jambe AR |
| KIBA DACHI | | Position du cavalier |
| REINOJI DACHI | | Position des pieds en L |
| FUDO DACHI | | Position de combat |
| CHIKO DACHI | | Position du sumotori |
| NEKO ASHI DACHI | | Position du chat |
| KOSA DACHI | | Pieds croisés |
| MOTO DACHI | | Petit Zenkutsu |
| SANCHIN DACHI | | Position du sablier |
| HANGETSU DACHI | | Position du sablier élargi |
| DEPLACEMENTS | | |
| AYUMI ASHI | | Pas normal en avançant |
| HIKI ASHI | | Pas en reculant |
| TSUGI ASHI | | Pas chassé |
| YORI ASHI | | Pas glissé |
| MAWARI ASHI | | Déplacement tournant autour du pied AV |
| OKURI ASHI | | Double pas |
| DEFENSES | | |
| GEDAN BARAI | | Blocage balayé bas |

| | | |
|---|---|---|
| JODAN AGE UKE | | Blocage en remontant le bras |
| SOTO UDE UKE | | Blocage de l'extérieur vers l'intérieur |
| UCHI UDE UKE | | Blocage de l'intérieur vers l'extérieur |
| SHUTO UKE | | Défense avec le tranchant de la main |
| MOROTE UCHI UKE | | Défense double |
| OSAE UKE | | Défense par pression de la main |
| HAISHU UKE | | Défense avec le dos de la main |
| MOROTE HAIWAN UKE | | Défense double du dessus des bras |
| TEISHO UKE | | Défense avec la paume de la main |
| JUJI UKE | | Blocage en croix |
| KAKEWAKE UKE | | Défense double en écartant |
| ASHI BARAI | | Balayage |
| SUITE DEFENSES – CEINTURE BLEUE / MARRON | | |
| NAGASHI UKE | | Défense brossée avec la main ou le bras |
| USHIRO MAWASHI BARAI | | Balayage tournant par l'arrière |
| NAMI ASHI |  | Défense avec le pied |
| ATTAQUES DE BRAS | | |
| CHOKU TSUKI | | Coup de poing fondamental sur place |
| OÏ TSUKI | | Coup de poing fondamental en poursuite |
| GYAKU TSUKI | | Coup de poing inverse à la jambe avant |
| URAKEN UCHI | | Attaque du revers du poing |
| MAETE TSUKI | | Coup de poing avec le poing avant |
| SHUTO UCHI | | Attaque avec le tranchant de la main |

| | | |
|-------------|---|-------------------------------------|
| TETSUI UCHI | | Attaque avec le marteau de la main |
| NUKITE | | Attaque directe en pique de main |
| URA TSUKI | | Coup de poing paume vers le haut |
| KAGI TSUKI | | Coup de poing en crochet |
| EMPI UCHI | | Attaque avec le coude |
| HAITO UCHI |  | Attaque du sabre interne de la main |
| TEISHO UCHI |  | Attaque de la paume de la main |
| YAMA TSUKI |  | Coup de poing double à 2 niveaux |

ATTAQUES DE JAMBES

| | | |
|---------------------|---|---|
| MAE GERI | | Coup de pied de face |
| MAWASHI GERI | | Coup de pied circulaire |
| YOKO GERI KekomI | | Coup de pied latéral pénétrant |
| YOKO GERI KEAGE | | Coup de pied latéral fouetté |
| FUMIKOMI | | Coup de pied écrasant |
| MIKAZUKI GERI | | Coup de pied en croissant |
| USHIRO GERI | | Coup de pied vers l'arrière |
| TOBI GERI | | Coup de pied sauté |
| GYAKU MIKAZUKI GERI |  | Coup de pied en croissant de l'intérieur vers l'extérieur |
| HIZA (HITZUI) GERI |  | Coup de genou |




CEINTURE MARRON - 1er KYU

| POSITIONS (voir chapitres des positions) | | |
|---|--|---|
| HEISOKU DACHI | | Pieds joints |
| MUSUBI DACHI | | Talons joints, pieds écartés |
| HEIKO DACHI | | Pieds parallèles |
| HACHIJI DACHI | | Pieds écartés pointés vers l'extérieur |
| ZENKUTSU DACHI | | Fente avant, jambe fléchie |
| KOKUTSU DACHI | | Fente AR, 70 % du poids sur la jambe AR |
| KIBA DACHI | | Position du cavalier |
| REINOJI DACHI | | Position des pieds en L |
| FUDO DACHI | | Position de combat |
| CHIKO DACHI | | Position du sumotori |
| NEKO ASHI DACHI | | Position du chat |
| KOSA DACHI | | Pieds croisés |
| MOTO DACHI | | Petit Zenkutsu |
| SANCHIN DACHI | | Position du sablier |
| HANGETSU DACHI | | Position du sablier élargi |
| TSURU (SAGI) ASHI DACHI | | Debout sur une jambe |
| DEPLACEMENTS | | |
| AYUMI ASHI | | Pas normal en avançant |
| HIKI ASHI | | Pas en reculant |
| TSUGI ASHI | | Pas chassé |
| YORI ASHI | | Pas glissé |
| MAWARI ASHI | | Déplacement tournant autour du pied AV |
| OKURI ASHI | | Double pas |
| DEFENSES | | |
| GEDAN BARAI | | Blocage balayé bas |

| | | |
|-------------------|--|---|
| JODAN AGE UKE | | Blocage en remontant le bras |
| SOTO UDE UKE | | Blocage de l'extérieur vers l'intérieur |
| UCHI UDE UKE | | Blocage de l'intérieur vers l'extérieur |
| SHUTO UKE | | Défense avec le tranchant de la main |
| MOROTE UCHI UKE | | Défense double |
| OSAE UKE | | Défense par pression de la main |
| HAISHU UKE | | Défense avec le dos de la main |
| MOROTE HAIWAN UKE | | Défense double du dessus des bras |
| TEISHO UKE | | Défense avec la paume de la main |
| JUJI UKE | | Blocage en croix |
| KAKEWAKE UKE | | Défense double en écartant |
| ASHI BARAI | | Balayage |

SUITE DEFENSES – CEINTURE MARRON

| | | |
|----------------------|---|---|
| NAGASHI UKE | | Défense brossée avec la main ou le bras |
| USHIRO MAWASHI BARAI | | Balayage tournant par l'arrière |
| NAMI ASHI | | Défense avec le pied |
| SUKUI UKE |  | Défense en puisant |

ATTAQUES DE BRAS

| | | |
|-------------|--|--|
| CHOKU TSUKI | | Coup de poing fondamental sur place |
| OÏ TSUKI | | Coup de poing fondamental en poursuite |
| GYAKU TSUKI | | Coup de poing inverse à la jambe avant |
| URAKEN UCHI | | Attaque du revers du poing |
| MAETE TSUKI | | Coup de poing avec le poing avant |

| | | |
|---------------------------|---|---|
| SHUTO UCHI | | Attaque avec le tranchant de la main |
| TETSUI UCHI | | Attaque avec le marteau de la main |
| NUKITE | | Attaque directe en pique de main |
| URA TSUKI | | Coup de poing paume vers le haut |
| KAGI TSUKI | | Coup de poing en crochet |
| EMPI UCHI | | Attaque avec le coude |
| HAITO UCHI | | Attaque du sabre interne de la main |
| TEISHO UCHI | | Attaque de la paume de la main |
| YAMA TSUKI | | Coup de poing double à 2 niveaux |
| MOROTE TSUKI |  | Coup de poing double au même niveau |
| ATTAQUES DE JAMBES | | |
| MAE GERI | | Coup de pied de face |
| MAWASHI GERI | | Coup de pied circulaire |
| YOKO GERI Kekomomi | | Coup de pied latéral pénétrant |
| YOKO GERI Keage | | Coup de pied latéral fouetté |
| FUMIKOMI | | Coup de pied écrasant |
| MIKAZUKI GERI | | Coup de pied en croissant |
| USHIRO GERI | | Coup de pied vers l'arrière |
| TOBI GERI | | Coup de pied sauté |
| GYAKU MIKAZUKI GERI | | Coup de pied en croissant de l'intérieur vers l'extérieur |
| HIZA (HITZUI) GERI | | Coup de genou |
| KAKATO GERI |  | Coup de talon |

7.LEXIQUE

a. Savoir compter en japonais

| | Terme japonais | <i>Prononciation en français</i> |
|--|-----------------------|----------------------------------|
| 1 | ichi | <i>itchi</i> |
| 2 | ni | <i>ni</i> |
| 3 | san | <i>sane</i> |
| 4 | yon | <i>yone</i> |
| 4 | shi | <i>chi</i> |
| 5 | go | <i>go</i> |
| 6 | roku | <i>lokou</i> |
| 7 | shichi | <i>chitchi</i> |
| 8 | hachi | <i>hatchi</i> |
| 9 | ku | <i>kou</i> |
| 10 | jû | <i>djoû</i> |
| Après dix, on compte en assemblant les chiffres de 1 à 9. Ex.: jûyon pour 14; nijû pour 20... | | |
| 11 | jû ichi | |
| 12 | jû ni | |
| 13 | jû san | |
| 14 | jû yon (1) | |
| 15 | jû go | |
| 16 | jû rocku | |
| 17 | jû nana (2) | |
| 18 | jû hachi | |
| 19 | jû ku (3) | |
| 20 | ni jû | |
| 30 | san jû | |
| 40 | yon jû | |

| | | |
|------------|------------------|--|
| 50 | go jû | |
| 60 | rocku jû | |
| 70 | nana jû | |
| 80 | hachi jû | |
| 90 | u jû | |
| 100 | hyaku | |
| 200 | ni hyaku | |
| 300 | san byaku | |

b. Le Salut



Lexique de base pour le Salut en début et fin de cours

Seiza : A genoux

Mokuso : Méditation (on ferme les yeux)

Mokuso yame : Fin de la méditation (on réouvre les yeux)

Otagani rei : Saluer ensemble

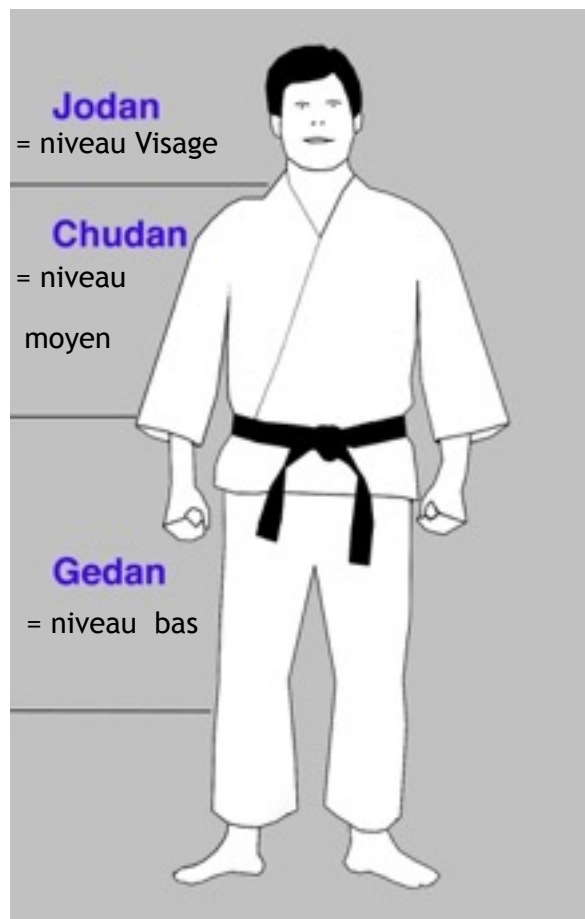
Shomen ni rei : Saluer le fondateur Funakoshi

Sensei ni rei : Saluer l'instructeur

Ouss : Oui, d'accord

Kiritsu : Se relever

c) Les niveaux



d) Les termes - vocabulaire

| Lettres | Terme en Japonais | Définitions |
|----------------|--------------------------|--|
| A | AGE | Remontant |
| | AGE EMPI | Coup de coude remontant |
| | AGE UCHI | Coup remontant |
| | AGE UKE | Blocage haut remontant |
| | AGE TSUKI | Coup de poing haut, remontant |
| | AGO | Menton |
| | AITE | Partenaire ou adversaire pendant un combat |
| | AKA | Rouge |
| | AKA OBI | Ceinture rouge |
| | AKA NO KACHI | Rouge gagne |
| | AO | Bleu |
| | ARIGATO | Merci |
| | ARUKU | Marcher |
| | ASHI | Jambe, pied |
| | ASHI BARAI | Balayage de la jambe |
| | ASHI URA | Plante du pied |
| | ASHIBUKI | Cheville |
| | ASHIYUBI | Orteils |
| | ASHIWAZA | Technique du pieds |
| | ATAMA | Tête |
| | ATE | Coup |
| | ATEMI | Coup frappé |
| | AATEMI WASA | Coup frappé sur le corps |

| | | |
|----------|-------------|-------------------------------------|
| | ATENAI YONI | Avertissement sans pénalité |
| | AYUMI ASHI | Pas normal en avançant |
| | AWASE | Ensemble |
| B | BARAI | Balayer |
| | BO | Bâton |
| | BOSHI | Pouce |
| | BUDO | Arts martiaux en Japonais |
| | BUNKAI | Applications des techniques |
| C | CHOKU TSUKI | Coup de poing fondamental sur place |
| | CHUDAN | Niveau moyen |
| | CHUJITSU | La Fidélité |

| | | |
|----------|----------|---------------------------------|
| D | DACHI | Position |
| | DAN | Degré, Grade |
| | DATAI | Cuisse |
| | DO | La Voie |
| | DOJO | Salle d'entraînement |
| | DOTAI | Torse |
| E | EMPI | Coup de coude |
| | EMPI UKE | Défense du coude |
| | ENBUSEN | Diagramme, tracé au sol du kata |
| | ERI | Col |

| | | |
|-------------|----------------|--|
| F | FUDO DACHI | Position du combat |
| | FUMIKIRI | Coup de pied tranchant |
| | FUMIKOMI | Coup de pied écrasant |
| G | GEDAN | Niveau bas |
| | GEDAN BARAI | Blocage balayé bas |
| | GERI | Coup de pied |
| | GERI WAZA | Technique du pied |
| | GI | Valeur essentielle du karaté recouvrant l'esprit |
| | GO NO SEN | Blocage suivi d'une contre-attaque |
| | GYAKU TSUKI | Coup de poing inverse à la jambe avancée |
| H | HAISHU | Revers de la main |
| | HAISOKU | Le dessus du pied |
| | HAITO | Le sabre interne de la main |
| | HAIT UCHI | Attaque avec le tranchant interne de la main |
| | HANGETSU DACHI | Position du sablier |
| | HAIWAN | Arrière du bras |
| | HAJIME | Commencez |
| | HEIAN | Kata de base |
| | HEIKO DACHI | Pieds parallèles |
| | HIDARI | Gauche |
| | HIKI DACHI | Le pas en arrière, reculer |
| | HIKIWAKE | Egalité |
| | HIRAKEN | Coup avec les phalanges |
| | HITSUI | Genou |
| HITSUI GERI | Coup de genou | |

| | | |
|----------|---------------|--|
| I | IPPON | 1 point, bonne technique |
| | IPPON KEN | Poing à une phalange |
| | IPPON KUMITE | Assaut : 1 attaque – 1 défense |
| J | JODAN | Niveau haut |
| | JODAN AGE UKE | Blocage en remontant le coude |
| | JOGAI | Sortie de l'aire de combat (arbitrage) |
| | JUJI UKE | Blocage en croix |
| | JUN TSUKI | Coup de poing en poursuite sur un pas |
| | JYU KUMITE | Assaut libre non règlementé |
| | KACHI | Victoire |
| | KAGI TSUKI | Coup de poing en crochet |
| | KAKATO | Talon |
| | KAKATO GERI | Coup de talon |
| | KAKE DACHI | Pieds croisés |
| | KAKIWAKE UKE | Défense double en écartant |
| | KAKUTO | Revers du poing |
| | KAMAE | En garde |
| | KARATE DO | Voie de la main vide |
| | KARATEGI | Tenue de karaté |

K

| | |
|--------------------|---|
| KATA | Série codifiée de mouvements enchaînés et regroupant les bases d'une techniques. Combat imaginaire contre plusieurs personnes |
| KI | Energie |
| KIAÏ | Libération de l'énergie |
| KIBA DACHI | Position du cavalier |
| KIHON | Entraînement de répétition d'un enchaînement de mouvements |
| KHION IPPON KUMITE | Assaut fondamental sur une attaque |
| KIME | Esprit de décision, concentration pour choisir le meilleur moment pour frapper |
| KIRITSU | Se lever, debout |
| KIZAMI TSUKI | Coup de poing avant en effaçant le buste |
| KOKEN UKE | Défense avec le poignet |
| KOKUTSU DACHI | Position, fente arrière 70% du poids jambe arrière |
| KOSA DACHI | Positions pieds croisés |
| KOSHI | Hanche, côté |
| KU | Neuf |
| KUMITE | Combat (rencontres de deux adversaires) |
| KYU | Niveau avant le grade de ceinture noire |
| KYUSHO | Points vitaux |
| MA | Distance, espace |
| MAAÏ | Distance de combat |
| MAE | Devant, de face |
| MAE GERI | Coup de pied de face |

| | | |
|--------------|------------------------------|--|
| M | MAE TOBI GERI | Coup de pied sauté de face |
| | MAETE TSUKI | Coup de poing avec le poing avant |
| | MAKE | Défaite |
| | MAWARI ASHI | Déplacement tournant autour du pied avant |
| | MAWASHI GERI | Coup de pied circulaire |
| | MAWASHI TSUKI | Coup de poing circulaire |
| | MAWATE | Demi-tour, tourner |
| | MEIYO | L'honneur |
| | MIKAZUKI GERI | Coup de pied en croissant |
| | MOKUTSO | Méditation |
| | MOROTE UDE UKE | Défense double |
| | MOROTE TSUKI | Coup de poing double au même niveau |
| | MOTO DACHI | Petit zenkutsu |
| | MUSOBI | Manque d'égard pour sa propre sécurité |
| MUSUBI DACHI | Talons joints, pieds écartés | |
| N | NAGASHI UKE | Défense brossée avec la main ou le bras |
| | NAKADAKA IPPON KEN | Poing à une phalange (majeur) |
| | NAMI ASHI | Esquive, retrait de la jambe |
| | NAMI GAESHI | Coup de pied en vague |
| | NEKO ASHI DACHI | Position du chat |
| | NUKITE | Attaque directe en pique de main |
| | OBI | Ceinture |
| | OÏ TSUKI | Coup de poing direct, en avançant, du même bras que la jambe avant |

| | | |
|------------|--------------------------------------|---|
| O | OKURI ASHI | Double pas |
| | OSAE UKE | Défense par pression avec la main |
| | OTOGA NI REÏ | Salut aux élèves entre eux |
| | OTOSHI EMPI UCHI | Attaque avec le coude descendant |
| | OTOSHI UKE | Défense en frappant avec l'avant bras |
| | OUSS | Interjection signifiant l'approbation |
| R | REÏ | Salut, respect |
| | REINOJI DACHI | Position des pieds en L |
| | RYO | Double, paire |
| | RYU | Style, école |
| S | SAGI ASHI DACHI | Debout sur une jambe |
| | SANCHIN DACHI | Position du sablier |
| | SEIGYO | Le contrôle de soi |
| | SEIJITSU | La sincérité |
| | SEISA | Assis, position agenouillée les fesses sur les talons |
| | SEISHAN DACHI | Position du sablier élargi |
| | SEN NO SEN | Contre-attaque en anticipant l'attaque |
| | SEINSEÏ | Maître, professeur |
| | SHIKO DACHI | Position du sumotori |
| | SHINSETSU | La bonté et la bienveillance |
| | SHIRO | Blanc |
| | SHITEÏ | Se dit d'un kata «imposé» |
| | SHUTO | Sabre externe de la main |
| SHUTO UCHI | Attaque avec le tranchant de la main | |

| | | |
|--|-----------------|---|
| | SHUTO UKE | Défense avec le tranchant de la main |
| | SOKUTO | Tranchant externe du pied |
| | SOKUTO OSAE UKE | Défense poussée du sabre de pied |
| | SONCHOO | Le respect |
| | SOTO UDE UKE | Blocage de l'extérieur vers l'intérieur |
| | SUKUI UKE | Défense en puisant (cuillère) |

| | | |
|---|-------------|--|
| T | TADASHI | La droiture |
| | TATAMI | Tapis d'entraînement |
| | TATE TSUKI | Coup de poing vertical |
| | TE | La main |
| | TEĪJI DACHI | Position des pieds formant un T |
| | TEĪSHO | Base de la paume de la main |
| | TEĪSHO UCHI | Attaque de la paume |
| | TEĪSHO UKE | Défense de la paume |
| | TEISOKU | Plante du pied |
| | TEKKI | Cavalier de fer |
| | TETSUI UCHI | Attaque circulaire de la main en marteau |
| | TETSUI UKE | Défense avec la main en marteau |
| | TETSUI | Marteau |
| | TOBI | Sauter, saut |
| | TOKUI | Se dit d'un kata librement choisi |
| | TORI | Attaquant |
| | TSUGI ASHI | Pas chassé |

| | | |
|---|----------------------|---|
| | TSUKI (ou zuki) | Attaque directe, coup de poing (aussi zuki) |
| | TSUKI WAZA | Attaque directe de poing |
| | TSURU ASHI DACHI | Position sur une jambe |
| | TSUZUKETE | Préparez vous au combat |
| U | UCHI HACHIJI DACHI | Pieds écartés pointés vers l'extérieur |
| | UCHI UDE UKE | Blocage de l'intérieur vers l'extérieur |
| | UCHI WAZA | Technique de percussion |
| | UDE | Défense de bras |
| | UKE | Défenseur |
| | UKE WAZA | Technique de défense |
| | UNSOKU | Déplacement |
| | URA KOTE | Défense basse par l'extérieur |
| | URA MAWASHI GERI | Coup de pied en revers remontant |
| | URA MIKAZUKI GERI | Coup de pied en croissant |
| | URA TSUKI | Coup de poing paume vers le haut |
| | URAKEN | Revers de poing |
| | URAKEN UCHI | Attaque du revers de poing |
| | URAKEN UKE | Défense du revers de poing |
| | USHIRO | Derrière |
| | USHIRO MAWARI ASHI | Déplacement tournant autour du pied arrière |
| | USHIRO EMPI UCHI | Coup de coude vers l'arrière |
| | USHIRO GERI | Coup de pied vers l'arrière |
| | USHIRO MAWASHI BARAI | Balayage tournant par l'arrière |
| | USHIRO MAWASHI GERI | Coup de pied circulaire vers l'arrière |

| | | |
|----------|-----------------|--|
| W | WA | Circulaire |
| | WAN | Bras |
| | WAZA | Technique, art |
| Y | YAMA TSUKI | Coup de poing double à 2 niveaux |
| | YAME | Arrêtez ! |
| | YOÏ | Prêt, préparation |
| | YOKO | Sur le côté |
| | YOKO EMPI UCHI | Coup de coude sur le côté |
| | YOKO GERI | Coup de pied latéral |
| | YOKO TOBI GERI | Coup de pied sauté latéral |
| | YORI ASHI | Pas glissé |
| | YUUKI | Le courage |
| Z | ZANSHIN | Disponibilité mentale, attitude de vigilance en combat |
| | ZENKUTSU DACHI | Position, fente avant jambe fléchie |
| | ZUKI (ou TSUKI) | Coup de poing, attaque directe |

8.
























LES KATAS DE BASE

HEIAN SHODAN

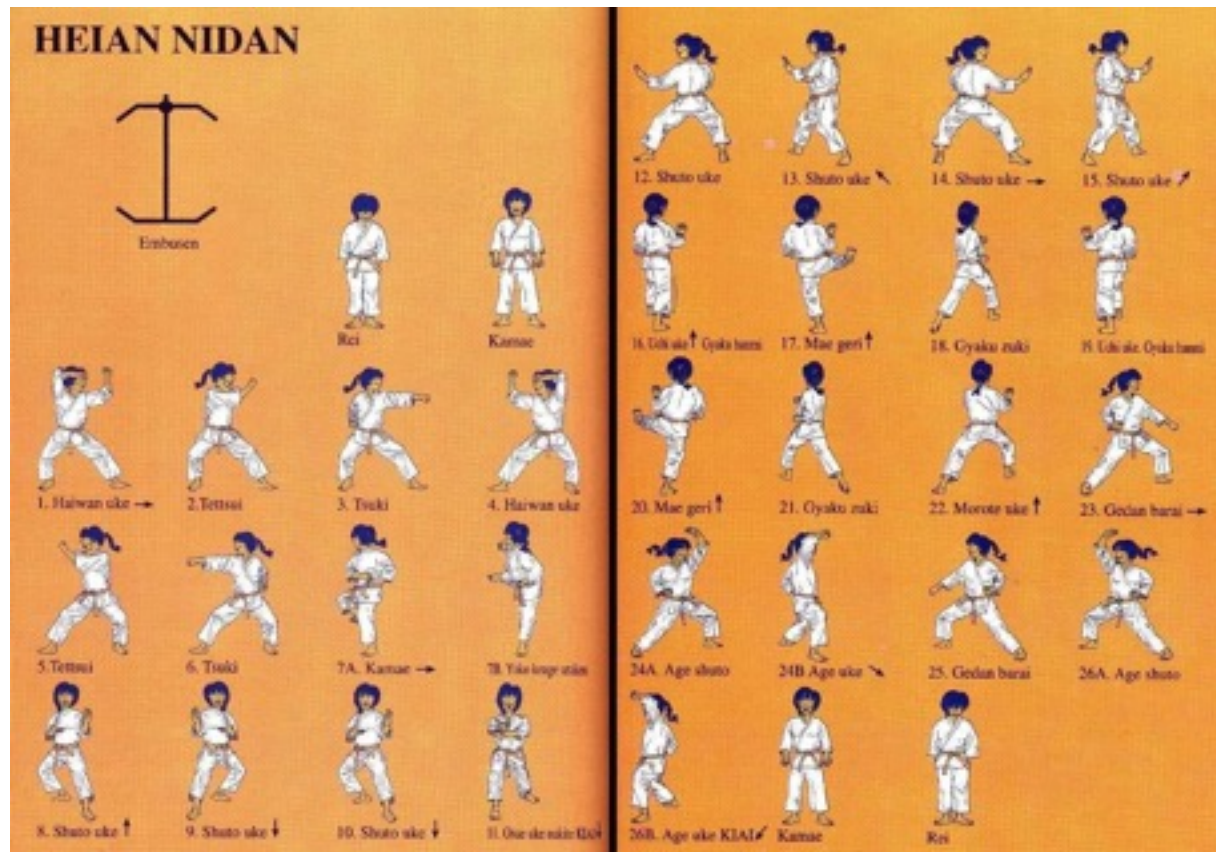
HEIAN SHODAN
HTP://WWW.KARATEWAY.COM/HTP://WWW.KARATEWAY.COM



Embusen

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|
|  Rei |  Kamae |  1. Gedan barai → |  9. Age uke KIAI ↓ |  10. Gedan barai ← |  11. Oi zuki ← |
|  2. Oi zuki → |  3. Gedan barai ← |  4A. Recoger |  12. Gedan barai ↘ |  13. Oi zuki → |  14. Gedan barai ↑ |
|  4B. Tetsui ← |  5. Oi zuki ← |  6. Gedan barai ↓ |  15. Oi zuki ↑ |  16. Oi zuki ↑ |  17. Oi zuki KIAI ↑ |
|  7A. Mano abierta |  7B. Age uke ↓ |  8. Age uke ↓ |  18. Shuto uke → |  19. Shuto uke ↘ |  20. Shuto uke ← |
| | | |  21. Shuto uke ↗ |  Kamae |  Rei |

HEIAN NIDAN



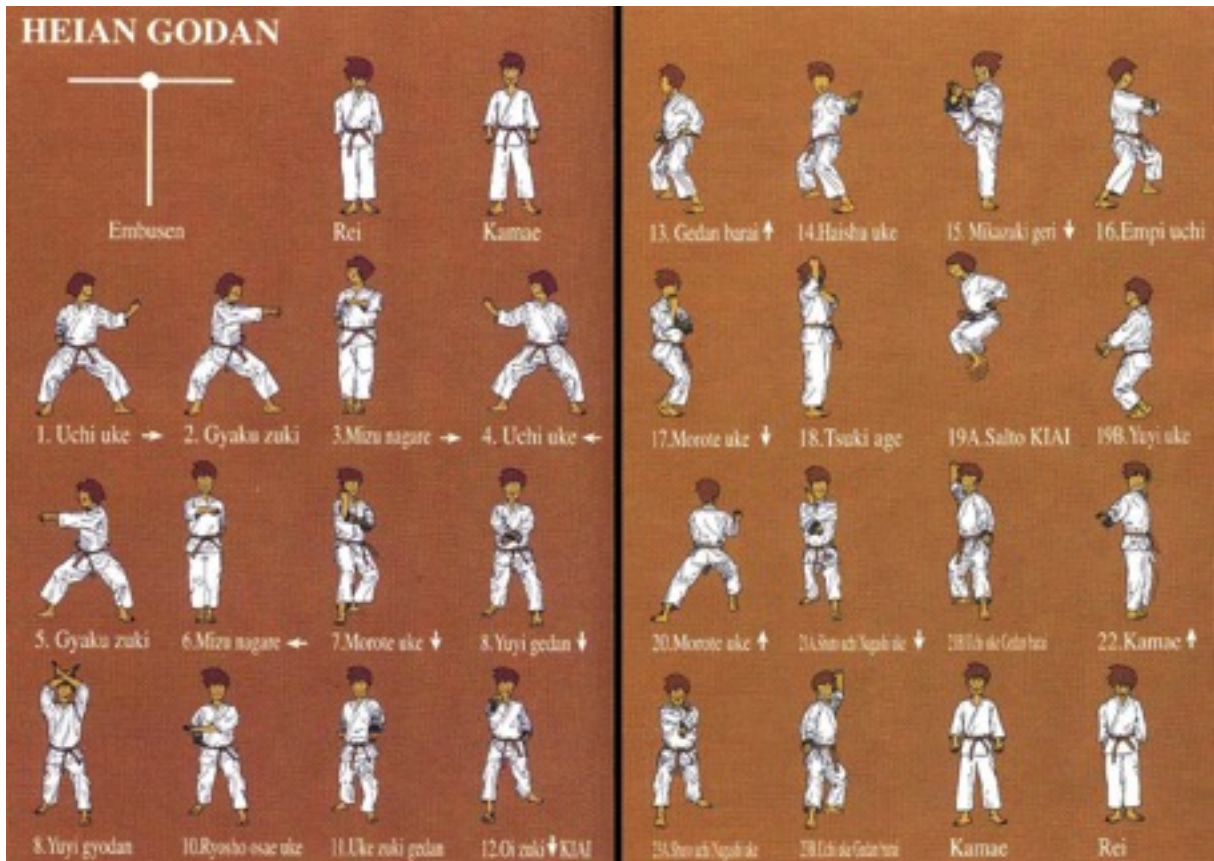
HEIAN SANDAN



HEIAN YONDAN



HEIAN GODAN



TEKKI SHODAN

