

INDEX ET LEXIQUE DES TERMES JAPONAIS

Mot japonais	Prononciation phonétique française	Traduction
AGE	agué	Lever
AGE UKE	agué-ouké	Défense levée de l'avant-bras
ASHI	achi	Pied
ATEMI	atémi	Coup (ate) frappé
AWASE ZUKI	a-ouazé-tsouki	Coup de poing en U (buste de face)
BUDO	boudo	Arts martiaux (bu = guerre)
CHOKU ZUKI	tchokou-tsouki	Coup de poing direct
CHUDAN	tchou-dan	Niveau moyen
DACHI	datchi	Position
DAN	dan	Niveau, grade
DO	dô	Voie
DOJO	dôjô	Endroit où l'on étudie la voie
EMPI	em'pi	Coude
EMPI UCHI	em'pi-outchi	Coup de coude
FUMIKOMI	foumikomi	Coup de pied écrasant
FUMIKIRI	foumikiri	Coup de pied coupant
GEDAN	guédan'	Niveau inférieur
GEDAN BARAI	guédan'-barai-i	Balayage (barai) bas
GEDAN JUJI UKE	guédan'-djoudji-ouké	Défense basse en croix
GOHON KUMITE	gohon'-koumité	Assaut sur 5 pas
GO NO SEN	go-no-sen	Contre sur initiative
GYAKU ZUKI	guiakou-tsouki	Coup de poing contraire
HACHIJI DACHI	ha-chi-dji-datchi	Position debout pieds écartés
HAISHU	ha-i-chou	Dos de la main
HAISHU UKE	ha-i-chou-ouké	Coup du dos de la main
HAISOKU	ha-i-so-kou	Dessus du pied
HEISOKU DACHI	ha-i-so-kou-datchi	Pieds joints, du talon aux orteils
HAITO	ha-i-to	Sabre de la main interne
HAITO UCHI	ha-i-to-outchi	Coup de sabre interne
HARA	hara	Ventre
HEIKO	hé-i-ko	Parallèle
HEIKO DACHI	hé-i-ko-datchi	Position debout pieds parallèles
HIDARI	hidari	Gauche
HIDARI GAMAE	hidari-gama-é	Garde à gauche
HIKITE	hikité	Poing tiré en arrière
HIZA	hiza	Genou
HIZA GERI	hiza-guéri	Coup de genou
IPPON KUMITE	ippon'-koumité	Assaut sur 1 pas
JODAN	djôdan'	Niveau supérieur
JODAN JUJI UKE	djôdan'-djoudji-ouké	Défense haute en croix

J YU IPPON KUMITE	dji-you-ippon'-koumité	Assaut souple réel
J U KUMITE	djou-koumité	Assaut souple
K AGI ZUKI	kagui-tsouki	Coup de poing en crochet
K AKATO	kakato	Talon
K AMAE	kamaé	Garde
K ARATEGI	karatégui	Tenue d'entraînement
K ATA	kata	Combat stylisé
K EAGE	kéagué	(Coup de pied) remontant
K EKOMI	kékomi	(Coup de pied) pénétrant
K ENTO	ken'to	Tête du poing
K I	kî	Energie
K IAI	kî-a-i	Cri
K IBA DACHI	kiba-datchi	Position du cavalier
K IHON	kihon'	Entraînement de base
K IHON KUMITE	kihon'-koumité	Assaut fondamental
K IME	kimé	Concentration d'énergie
K IZAMI ZUKI	kizami-tsouki	Coup de poing avant poussé
K OKEN	kokèn'	Dessus du poignet plié
K OKEN UKE	kokèn'-ouké	Défense du poignet
K OKUTSU DACHI	kokoutsou-datchi	Position vers l'arrière
K OSHI	kochi	Balle du pied
K UMITE	koumité	Combat
K YU	ki-ou	Degré avant le grade
M AE	maé	Avant
M AE EMPI UCHI	maé-em'pi-outchi	Coup de coude en avant
M AE GERI	maé-guéri	Coup de pied direct
M AITE	ma-i-té	Coup de poing en avant
M AKIWARA	makiouara	Paille tressée
M AWASHI EMPI UCHI	maouachi-em'pi-outchi	Coup de coude circulaire
M AWASHI GERI	ma-ouachi-guéri	Coup de pied circulaire
M IGI	migui	Droit
M IKAZUKI GERI	mikazouki-guéri	Coup de pied en croissant
M IKAZUKI GERI UKE	mikazouki-guéri-ouké	Défense de pied en croissant
M MOROTE	moroté	Double
M MOROTE UKE	moroté-ouké	Défense double
M MUSUBI DACHI	moussoubi-datchi	Position debout, talons joints
N AGASHI	nagachi	Balayé, circulaire
N EOASHI DACHI	néko-achi-datchi	Position du chat
N UKITE	noukité	Pique de main
O I ZUKI	o-i-tsouki	Coup de poing direct en avançant
O SAE	ossa-é	Pressé, poussé
O SAE UKE	ossa-é-ouké	Blocage poussé vers le bas
R EI	réé	Salut
R ITSUREI	ritsou-réé	Salut debout
S AMBON KUMITE	sam'bon-koumité	Assaut sur 3 pas
S EN NO SEN	sen'-no-sen'	Initiative sur initiative

SENSEI	sen'sé-i	Professeur
SHIKO DACHI	chiko-datchi	Position du cavalier, pieds écartés
SHUTO	chouto	Sabre de main
SHUTO UCHI	chouto-outchi	Coup de sabre de main
SHUTO UKE	chouto-ouké	Défense du sabre de main
SOTO	soto	Extérieur
SOTO UKE	soto-ouké	Parade du tranchant externe de l'avant-bras
TATE	taté	Vertical
TATE ZUKI	taté-tsouki	Coup de poing vertical
TEISHO	té-i-cho	Base de la paume
TEISHO UKE	té-i-cho-ouké	Défense de la paume
TETSUI	tét'soui	Marteau de fer
TETSUI UCHI	tét'soui-outchi	Coup de marteau de fer
TOBI	tobi	Sauté
TOBI GERI	tobi-guéri	Coup de pied sauté
TSUKI (ZUKI)	tsouki	Technique de poing
UCHI	outchi	Intérieur
UCHI UKE	outchi-ouké	Parade de l'avant-bras, intérieur
URAKEN UCHI	ourakèn'-outchi	Coup de revers du poing
URA MAWASHI	oura-ma-ouachi	Coup de talon circulaire
URA ZUKI	oura-tsouki	Coup de poing sans rotation
USHIRO	ouchiro	Arrière
USHIRO GERI	ouchiro-guéri	Coup de pied arrière
WAZA	ouaza	Technique
YAMA ZUKI	yama-tsouki	Double coup de poing en forme de U
YOI	yo-i	Prêt
YOKO	yoko	Latéral, de côté
YOKO GERI	yoko-guéri	Coup de pied latéral
ZENKUTSU DACHI	zenkoutsou-datchi	Position sur l'avant