

**LEXIQUE Vidéo du  
parfait Karatéka !**

# Notion de Japonais

- Attaquant : **Tori**
- Défenseur (ou receveur) : **Uke**
- Positions : **Dachi**
- Déplacements : **Ashi** ou **Unsoku**
- Techniques : **Waza**
- Coup de poing : **Tsuki**
- Coup de pied : **Geri**
- Coup Indirecte : **Uchi**
- Coup de coude : **Empi**
- Coup de genou : **Hiza**

# Notion de Japonais

## ➤ **Sens de la technique :**

- Devant : **Mae**
- Derrière : **Ushiro**
- Côté : **Yoko**
- En remontant : **Age**
- En descendant : **Gedan**
- En tombant : **Otoshi**
- Circulaire : **Mawashi**

## ➤ **Hauteur de la technique :**

- Haut : **Jodan**
- Moyen : **Chudan**
- Bas : **Gedan**

# Notion de Japonais

## ➤ Savoir Compter jusqu'à 10 :

1. Ichi
2. Ni
3. San
4. Shi (ou Yo)
5. Go
6. Roku
7. Shichi
8. Hachi
9. Ku
10. Ju

# Positions (Dachi)

## ➤ **Positions d'attente :**

- **Heisoku Dachi** : Pieds joints
- **Musubi Dachi** : Pieds joints, pointes vers l'extérieur
- **Hachiji Dachi** ou **Yoi-dachi** ou **Shizentai** : Pieds écartés, pointes vers l'extérieur
- **Uchi Hachiji Dachi** : Pieds écartés, pointes vers l'intérieur
- **Heiko Dachi** : Pieds écartés, parallèles
- **Teiji Dachi** : Position du T
- **Renoji Dachi** : Position du L

# Positions (Dachi)

## ➤ **Positions vers l'avant :**

- **Moto Dachi** : Petit ZenKutsu Dachi
- **ZenKutsu Dachi** : Jambe avant fléchie

## ➤ **Positions vers l'arrière :**

- **Kokutsu Dachi** : Jambe arrière fléchie
- **Nekoashi Dachi** : Position du chat

## ➤ **Positions au centre :**

- **Kiba Dachi** : Position du cavalier (pieds parallèles)
- **Shiko Dachi** : Position de Sumo (Pointes de pieds écartées vers l'extérieur)

# Positions (Dachi)

## ➤ **Positions de combat :**

- **Fudo-Dachi** : Position équilibrée entre Zenkustu, Kokustu et Kiba Dachi
- **Sanchin Dachi** : Position du sablier
- **Hangetsu Dachi** : Position en « demi-lune » ou du sablier élargi
- **Kosa dachi (ou Kake Dachi)** : Pieds croisés
- **Tsuru Ashi dachi** : Sur une jambe

# Déplacements (Ashi)

- **Ayumi Ashi** : Avancer d'un pas
- **Iki Ashi** : Reculer d'un pas
- **Yori Ashi** : Pas trainé (ou glissé)
- **Tsugi Ashi** : Pas chassé
- **Okuri Ashi** : Double pas
- **Mawari Ashi** : Tournant autour du pied avant
- **Ushiro Mawari Ashi** : Tournant autour du pied arrière



# Les Armes du poing

## ➤ **Poing fermé :**

- **Kento** : Zone à l'avant des phalanges de l'index et du majeur
- **UraKen** : Revers des kentos ou dos du poing
- **Tetsui** : Marteau de fer
- **Ura-Tetsui** : Marteau de pouce
- **Hei-Ken** : Phalanges + base de la paume
- **Nakadaka-Ken** : Le « poing du démon » avec majeur en saillie
- **Ipponken** : Poing avec index ressorti

# Les Armes de la main

- **Main ouverte :**
  - **Shuto** : Sabre de main
  - **Haito** : Sabre interne de la main
  - **Nukite** : Pique de la main (Ippon, nihon, Yohon Nukité)
  - **Teisho** : La « patte d'ours » Paume de la main
  - **Haishu** : Revers de main

# Techniques de défense (Uke Waza)

- **Gedan Barai** : Défense basse par un balayage du bras
- **Jodan Age Uke** : Défense haute par un mouvement remontant du bras
- **Soto (Ude) Uke** : Défense avec l'avant bras de l'extérieur vers l'intérieur
- **Uchi (Ude) Uke** : Défense avec l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur.
- **Shuto Uke** : Avec le sabre de main
- **Haito Uke** : Avec le sabre interne de la main

# Techniques de défense (Uke Waza)

- **Osae Uke** : Par pression avec la main
- **Teisho Uke** : Défense avec la paume
- **Haishu Uke** : Défense avec le dos de la main
- **Juji Uke** : Défense bras croisés
- **Kakiwake Uke** : Défense à deux bas
- **Sukui Uke** : Défense « en cuillère », en puisant
- **Nagashi Uke** : Défense brossée en accompagnant
- **Otoshi Uke** : Avec l'avant bras en tombant vers le bas
- **Koken Uke** : Défense avec le poignet

# Techniques de poing (Tsuki Waza)

- **Choku Zuki** : Coup de poing fondamental
- **Oi Zuki** : Coup de poing en poursuite
- **Gyaku Zuki** : Coup de poing du bras arrière
- **Maete Zuki** : Coup de poing direct du bras avant
- **Kizami Zuki** : Comme Maete Zuki mais en engageant plus la hanche et l'épaule vers l'avant.
- **Kagi Zuki** : Coup de poing en crochet
- **Mawashi Zuki** : Coup de poing circulaire

# Techniques de poing (Tsuki Waza)

- **Yoko Zuki** : Coup de poing sur le côté
- **Age Zuki** : Coup de poing en remontant
- **Ura Zuki** : Avec le poing retourné
- **Moroté Zuki** : Coup de poings double
  - **Heiko Zuki** : Poings alignés horizontalement
  - **Awase Zuki** : Poing alignés verticalement
  - **Yama Zuki** : Poing alignés verticalement avec engagement des hanches
  - **Hasami Zuki** : Coup de poing en ciseaux (Frappes double sur les côtés)



# Techniques indirectes(Uchi Waza)

- **Uraken Uchi** : Frappe avec Uraken
- **Tetsui Uchi** : Frappe avec le marteau de main
- **Shuto Uchi** : Frappe avec le Sabre de main
- **Haito Uchi** : Frappe avec le sabre de pouce
- **Teisho Uchi** : Frappe avec la paume de la main
- **Haishu Uchi** : Frappe avec le revers de la main
- **Koken Uchi** : Frappe avec le poignet
- **Empi Uchi** : Frappe avec le coude

# Les Armes du pied

- **Koshi** : La dent de tigre
- **Sokuto** : Le sabre de pied
- **Kakato** : Le talon
- **Haisoku** : Le dessus du pied
- **Teisoku** : La plante du pied
- **Ashi Nukité** : La pointe des orteils



# Techniques de pied (Keri Waza)

- **Mae Geri** : Coup de pied de face
- **Yoko Geri** : Coup de pied de côté
- **Ushiro Geri** : Coup de pied en arrière
- **Mawashi Geri** : Coup de pied circulaire
- **Ura Mawashi Geri** : Coup de pied circulaire inverse
- **Mikazuki Geri** : Coup de pied en croissant
- **Tobi Geri** : Coup de pied sauté  
(**Mae** :devant ou **Yoko** : sur le côté)
- **Hiza Geri** : Coup de genou  
(**Mae** : devant ou **Mawashi** : circulaire)

# L'Entraînement du Karatéka

- **Kihon** : Travail de base : en ligne ou pluridirectionnel
- **Kata** : Forme ou modèle – permet l'apprentissage de techniques et d'enchaînement et l'évolution vers le Bunkai
- **Bunkai** : Recherche sur les Kata – Décoder les Kata pour trouver des applications réalistes pouvant servir d'auto-défense.
- **Kumite** : Combat – Il peut être conventionnel (codifié) ou libre

# Les différents Kata (du Shotokan)

## ➤ **Kata de base :**

- **6 Taikyoku** : Shodan, Nidan, Sandan, Yodan, Godan et Rokudan
- **5 Heian** : Shodan, Nidan, Sandan, Yodan et Godan

## ➤ **Kata Avancés :**

- Tekki Shodan, Nidan et Sandan
- Bassai Dai et Bassai Sho
- Kanku Dai et Kanku Sho

## ➤ **Kata Supérieurs :**

- Empi, Jiin, Jion, Jitte, Hangetsu, Gangaku, Chinte, Gojushiho (Dai et Sho), Meikyo, Nijushiho, Sochin, Unsu, Wankan

# Les différents types de Kumité

- **Kumité conventionnels** : Avec des codes bien précis
  - **Gohon Kumité** : Travail de base sur 5 pas
  - **Sambon Kumité** : Travail de base sur 3 pas
  - **Ippon Kumite** : travail de base sur 1 pas
  - **Kihon Ippon Kumité** : autre forme de travail sur 1 pas
  - **Jiyu-Ippon Kumité** : Assaut semi conventionnel sur 1 pas
- **Kumité libres** :
  - **Ju Kumité** : Combat souple d'entraînement
  - **Jiyu Kumité** : Combat libre
  - **Shiai** : Combat de compétition. C'est une sorte de Jiu Kumité mais arbitré et avec des règles spécifiques dû à la compétition

**Fin du LEXIQUE Vidéo  
du parfait Karatéka !**