



LEXIQUE ET TECHNIQUES

Détail des différentes techniques et termes japonais associés



11 JANVIER 2018

KARATE CLUB ETIOLLES TIGERY

Lexique et techniques

Table des matières

Lexique et techniques	1
Généralités	2
Techniques membres inférieurs.....	2
Coups de pieds de base.....	2
Les autres	2
Techniques membres supérieurs	3
Attaques mains fermées	3
Attaques mains ouvertes.....	4
Attaques de coude	5
Coups de poing.....	5
Blocages.....	6
Blocages de base	6
Autres blocages	8
Positions de base.....	12
Déplacements.....	18
Divers.....	18
Hauteurs	18
Comment compter	18
Arbitrage.....	19
Pointage.....	19
Infraction de catégorie 1	23
Infraction de catégorie 2	24
Lexique	27



Généralités

Ce document a pour vocation de présenter une liste non exhaustive des différentes techniques et termes japonais utilisés.

Certaines descriptions peuvent néanmoins correspondre à des terminologies utilisées au Shotokan.

Techniques membres inférieurs

Coups de pieds de base

Mae geri : Coup de pied de face qui peut se donner soit avec la balle du pied, soit avec le talon (forme kekomi) ou le dessus du pied (kingeri). Certains utilisent la pique de orteils pour atteindre des poings vitaux

Mawashi geri : Coup de pied circulaire. Les surfaces de frappe utilisées sont la balle du pied ou le dessus du pied

Yoko geri kekomi : Coup de pied de côté pénétrant. On utilise le tranchant externe du pied ou parfois le talon comme surface de frappe

Yoko geri keage : Coup de pied de côté fouetté

Les autres

Fumikomi : Coup de pied en écrasant

Fumikomi-geri : Coup de pied écrasant

Hittsui-geri : Coup de genou

Mikazuki-geri : Coup de pied en croissant

Mae-geri keage : Coup de pied direct fouetté

Mae-geri kekomi : Coup de pied pénétrant

Mikazuki geri uchi : Frappe avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur. Cette technique est aussi étudiée en tant que blocage

Nidan geri : Double coup de pied sauté de face. Cette technique est utilisée dans les Kata Kanku Dai et Gankaku

Mae tobi geri : Coup de pied de face en sautant

Yoko tobi geri : Coup de pied de côté en sautant

Mawashi hiza geri : Coup de genou circulaire

Mae hiza geri : Coup de genou de face en remontant

Otoshi-geri : Coup de pied de haut en bas jambe en extension

Tobi yoko-geri : Coup de pied de côté sauté

Tobi mae-geri : Coup de pied sauté (vers l'avant)

Tobi nagashi mawashi ushiro-geri : Coup de pied arrière tournant balayé sauté

Tobi nagashi mawashi-geri : Coup de pied circulaire balayé sauté

Uchi mawashi geri : Coup de pied circulaire de l'intérieur vers l'extérieur

Ura mawashi geri : Coup de pied en crochétant surtout utilisé au niveau visage. Sa trajectoire est assez surprenante

Ushiro mawashi geri : Coup de pied circulaire arrière. De par sa grande amplitude cette technique génère une très grande puissance

Ushiro geri : Coup de pied arrière direct

Ushiro geri keage : Coup de pied arrière en remontant. Très utile lorsqu'on est saisi par derrière

Kakato geri : Coup avec le talon dans un mouvement de haut en bas



Techniques membres supérieurs

Attaques mains fermées

Age zuki : Coup de poing en remontant. Cette technique peut aussi être utilisée comme déflecteur d'une attaque directe pour ensuite frapper l'adversaire. Elle est caractéristique du kata Empi

Awase zuki : Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poings de manière directe et sur le même plan vertical. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement

Choku zuki : C'est le coup de poing de base. Il est direct et utilise une rotation complète du poignet soit 180°

Fumitsuki : Coup de poing écrasant

Haishu-uchi : Revers de main

Heiko-tsuki : Coup de poing parallèle

Hiraken-tsuki : Coup de poing avec phalanges avant

Ippon nukite : Pique d'un doigt

Ippon-ken : Poing d'un doigt

Kagi-tsuki : Coup de poing en crochet

Kakuto-uchi : Le revers du poignet

Keito-uchi : (Crête du coq) doigts et le pouce courbé vers l'intérieur

Kagi zuki : Coup de poing en crochet. On frappe sur le côté opposé au poing qui frappe dans un petit mouvement circulaire

Heiko zuki : Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poings de manière directe et sur le même plan horizontal. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement

Hasami zuki : Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poings de manière circulaire. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement

Mawashi zuki : Coup de poing circulaire. Il faut bien penser à tourner le poing en fin de course afin de frapper avec les deux premières phalanges (kento)

Mawashi-tsuki : Coup de poing circulaire

Morote-tsuki : Coup de poing double

Nakadaka-ken : Poing à une phalange deuxième de l'index

Nihon-nukite : Pique à deux doigts

Nukite : Pique de main

Otoshi hiji-ate uchi : Coup de coude vers le bas

Teisho-tsuki : Coup de poing de la paume de la main

Tettsui-uchi : Marteau de fer

Toho-uchi : (Hirabasami) Main en gueule du tigre

Tetsui otoshi : Coup de poing en marteau dans un mouvement de haut en bas. On la retrouve dès le kata Heian Shodan

Tetsui hasami uchi : Double coup de poing en marteau. On peut utiliser cette technique aussi bien au niveau haut que moyen

Tate zuki : Coup de poing direct, comme le choku zuki, mais la rotation du poignet n'est que de 90°. La position du poing est verticale à l'arrivée



Uraken uchi : coup porté du revers du poing. Tout comme les autres techniques de poings elle peut être associée à de multiples déplacements. Ce coup vise généralement la tête. On le retrouve dans le kata Tekki Sandan.

Ura zuki : Coup de poing direct où l'on n'utilise aucune rotation du poignet. Le départ tout comme l'arrivée se font en supination

Ura-tettsui-uchi : Marteau de pouce

Uraken shomen uchi : Frappe du revers du poing dans un mouvement allant du haut vers le bas, le poing est alors en supination

Yama zuki : Double coup de poing en forme de U. Le nom de cette technique vient de la forme que donnent les bras et le buste qui ressemble à l'idéogramme correspondant à yama qui veut dire montagne. Cette technique d'attaque est souvent conçue comme une attaque et un blocage simultanés. On la retrouve dans le kata Bassai Dai

Yoko zuki : Coup de poing direct sur le côté. Cette technique est souvent exécutée à partir de la position kiba dachi

Yoko tetsui uchi : Coup de poing en marteau sur le côté. Cette technique est souvent exécutée à partir de la position kiba dachi

Attaques mains ouvertes

Furi-uchi : Coup frappé diagonalement de bas en haut, avec la main en sabre

Haito-uchi : Sabre interne de la main (côté du pouce)

Haito uchi : Technique utilisant le tranchant interne de la main dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur

Nukite : Attaque utilisant la pointe des doigts. Cette technique nécessite un renforcement des doigts assez difficile à obtenir. Cependant, elle peut être utilisée sur des points vitaux sans durcissement préalable. Les techniques décrites dans le chapitre attaques mains ouvertes peuvent être adaptées sans difficulté à l'utilisation du nukité

Seiryuto-uchi : Tranchant de la main et de l'avant-bras

Shuto-uchi : Attaque du sabre externe de la main

Soto mawashi shuto uchi : Technique utilisant le tranchant externe de la main dans un large mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur. La technique se termine la main en supination. On peut faire varier la forme de cette attaque en utilisant soit au départ soit à l'arrivée une flexion du bras plus ou moins importante ainsi qu'une trajectoire plus ou moins horizontale

Teisho uchi : Attaque utilisant la paume de la main. Les techniques décrites dans le chapitre attaques mains ouvertes peuvent être adaptées sans difficulté à l'utilisation du teisho uchi

Uchi mawashi shuto uchi : Technique utilisant le tranchant externe de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur. La technique se termine la main en pronation

Ura haito uchi : Technique utilisant le tranchant interne de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur main en supination

Yonhon-nukite : Pique à quatre doigts



Attaques de coude

Jodan mae age empi uchi : Coup de coude de face en remontant

Yoko hiji-ate uchi : Coup de coude de côté

Yoko empi uchi : Coup de coude latéral

Mawashi hiji-ate uchi : Coup de coude circulaire

Mawashi empi uchi : Coup de coude circulaire

Ushiro hiji-ate uchi : Coup de coude vers l'arrière

Tate hiji-ate uchi : Coup de coude vertical donné de bas en haut (de face)

Ushiro empi uchi : Coup de coude vers l'arrière

Otoshi empi uchi : Coup de coude de haut en bas

Coups de poing



Gyaku zuki : Coup de poing arrière, en position zenkutsu dachi, on frappe du poing opposé à la jambe qui est avancée. La technique peut s'exécuter en avançant. La puissance de cette technique réside dans l'utilisation correcte de la rotation des hanches.



Oi zuki : Coup de poing direct en avançant d'un pas. La position la plus utilisée pour cette technique est le zenkutsu dachi. On cherche à utiliser l'énergie cinétique engendrée par le long déplacement pour frapper avec puissance.



Kizami zuki : Coup de poing avant avec esquive du buste position zenkutsu dachi, qui ajoute une force de rotation à la force de translation des hanches. Vise habituellement la tête. Il peut se donner sur place, après un bloc ou une esquive, ou en avançant mais avec une rotation finale des hanches pour pousser la technique.



Blocages

Blocages de base



Age-uke ; blocage de l'avant-bras en remontant. On utilise dans cette technique le réflexe naturel qui consiste à se protéger en levant le bras lors que l'on craint un coup venant de haut en bas sur la tête ou au visage (ex : coup de bâton, jodan oi-zuki). La main d'appel exécute une pique aux yeux (yohon-nukite). Les mains se croisent devant le plexus, le poing du bras qui bloque monte, il y a rotation de l'épaule au kime alors que l'autre poing rejoint la taille en hikite et que la hanche participe au coup par une rotation directe. Exemple ; Heian Shodan (temps 7).



Gedan-barai ; défense basse. Balayage de l'avant-bras pour contrer un coup de niveau bas (ex : mae-geri). La main d'appel descend vers le sol, poing fermé. Le poing monte à l'oreille et descend en arc de cercle jusqu'au genou de la jambe avant ; le coude joue de pivot. L'autre poing revient en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse. Exemple ; Heian Shodan (temps 1).



Shuto-uke ; blocage latéral du sabre de main. La défense typique du karaté, en position kokutsu-dachi, les deux mains ouvertes et droites. Main d'appel : pique ; main qui bloque monte à l'oreille, paume vers elle. Les deux coudes se touchent. Le tranchant de la main vient frapper latéralement (vers l'extérieur) le poignet ou coude de l'attaquant (attaque niveau moyen). Dans cette parade, c'est davantage l'articulation de l'épaule qui joue. Rotation de l'avant-bras au kime pour que le tranchant de la main arrive au point d'impact. La main en hikite vient se placer au niveau du plexus, toujours en shuto (ou nukite). Comme pour le mouvement précédent, la hanche participe par une rotation inverse. Cette rotation est d'autant plus forte que le shuto-uke se donne presque toujours en position kokutsu-dachi, dans laquelle le corps est davantage de profil. Exemple ; Heian Nidan (temps 12).



Soto-uke ; blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur pour dévier l'attaque latéralement. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras. Rotation de 90 % de l'avant-bras autour de l'axe du tronc. L'avant-bras vient bloquer une attaque de niveau moyen (plexus) dans un balayage circulaire et légèrement descendant parti de l'extérieur et se terminant au niveau de l'épaule du bras qui fait hikite à la taille. La main d'appel : pique aux yeux. La hanche participe par une rotation directe. Exemple ; BassaiDai (temps 4).





Uchi-uke ; Blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. Le poing part des côtes flottantes et monte jusqu'au niveau de l'épaule extérieure grâce à une rotation qui s'articule autour du coude. Les deux avant-bras se croisent au niveau du plexus. La main d'appel (pique aux yeux) vient se positionner en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras. Exemple ; Kanku Dai (temps 42).



Autres blocages



Empi uke : Blocage avec le coude, poings aux hanches. La plus connue est celle qui apparaît dans Heian Sandan .



Gedan juji uke : Blocage des mains bras croisés au niveau bas. On bloque à l'intérieur de la fourche constituée par le croisement des avant-bras au niveau des poignets.



Haishu uke : Blocage utilisant le dos de la main ouverte. Il se fait toujours dans un mouvement circulaire allant de l'intérieur vers l'extérieur, de profil par rapport à l'attaque.

Se fait au niveau jodan ; Kanku Dai temps, 3 et 4. Se fait au niveau chudan ; Tekki Shodan, temps 1.



Haiwan nagashi uke : Ce blocage nécessite peu de force. Il consiste à dévier avec le dessus de l'avant-bras une technique de poing directe en direction du visage (jodan oi zuki par exemple).

Pour réussir cette technique il faut absolument capter l'attaque très tôt dans sa trajectoire et près du poignet. Cette technique classique est caractéristique des kata Tekki .



Jodan juji uke : Blocage des mains bras croisés au niveau du visage. Il consiste à rejeter une attaque vers le haut comme dans la technique jodan age uke.

Cette technique peut aussi bien se faire les mains ouvertes que fermées. Dans le premier cas elle permet d'enchaîner très rapidement sur une saisie.





Gedan jui uke : Blocage bas des poignets croisés, en général contre un coup de pied.

Heian Yondan, temps 3. Heian Godan, temps 17.



Kakiwake uke : Blocage exécuté simultanément avec les deux bords externes des deux avant-bras en écartant généralement à hauteur moyenne. On écarte avec force de l'intérieur vers l'extérieur. Cette défense est conseillée pour se débarrasser d'une tentative de double saisie au col; on monte les avant-bras entre ceux d l'adversaire puis on les écarte vers l'extérieur, coudes en bas.. La technique est exécutée avec poings fermés ou mains ouvertes, et se retrouve notamment dans les Kata Heian Yondan et Jion



Mikazuki geri uke : Balayage avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur. Cette technique est étudiée dans de nombreux katas. Heian Godan temps 13. Bassai Dai .



Morote uchi uke : Blocage double renforcé par l'autre main sur l'avant-bras. La trajectoire du blocage est la même que uchi uke : mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. On retrouve cette technique dans de nombreux katas avec le renfort au niveau du coude et poing fermé. Dans ce dernier cas il ne semble pas cohérent d'interpréter cette forme comme un renfort, ce qui n'est mécaniquement pas juste puisque le renfort ne peut être effectif que prêt du poignet, mais plutôt comme une garde ou une indication sur la possibilité de frapper du poing tout en bloquant. Cette technique se retrouve souvent dans les Katas Heian.





Morote tsukami uke : Blocage effectué sur un coup de poing, par saisie simultanée des deux mains, en général au niveau moyen. La main avant balaye au niveau du coude tandis que la main arrière crochète le poignet de l'adversaire, le tout dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur et de haut en bas.. Cette technique déséquilibre l'adversaire et peut être l'amorce d'une clé de bras. Bassai Dai, temps 17.



Nami gaeshi : Aussi nommé nami ashi. Balayage en remontant avec la plante du pied. Cette technique est caractéristique du kata Tekki shodan où elle s'effectue à partir de la position kiba dachi. Le genou sert de pivot et tout en conservant le centre de gravité dans cette configuration il faut relever la plante du pied vers le bas-ventre dans un mouvement circulaire pour dévier un coup de pied bas (mae geri) vers le haut. Cette technique peut aussi être utilisée comme esquive sur une tentative d'attaque ou de balayage de la jambe.



Osae uke : Blocage poussé avec la paume de la main du haut vers le bas où l'on cherche à dévier l'attaque vers le sol. Cette technique ressemble beaucoup à otoshi uke. On la retrouve dans Heian Nidan et Kanku Dai.



Otoshi uke : Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras ou du poing, dans un mouvement du haut vers le bas pour dévier l'attaque vers le bas. Cette technique particulièrement puissante convient très bien à des attaques de bras au niveau moyen et au coup de pied latéral pénétrant (yoko geri kekomi). Voir Jion, temps 41 et 42.





Soe uke : Blocage double renforcé comme morote uchi uke, mais la main arrière vient renforcer la parade en poussant la base du bras qui part en uchi-uke. On le retrouve dans le kata Seiunchin du style Goju Ryu.



Tate shuto uke : Blocage du sabre de main vertical qui utilise une large trajectoire circulaire de l'intérieur vers l'extérieur en partant du flanc opposé. Le blocage s'effectue avec la partie extérieure de l'avant-bras, doigts vers le haut, poignet fortement plié. Le bras est tendu. On la retrouve dans Bassai Dai et Kanku Dai.



Teisho awase uke : Blocage mains ouvertes au niveau bas en poussant vers le sol avec les deux poignets collés en formant une fourche avec les deux mains. Les paumes sont dirigées vers le bas. Cette technique est utilisée à la fin du kata Hangetsu

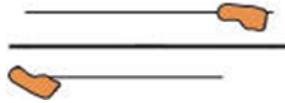


Tsuki uke : Coup de poing exécuté dans l'esprit d'une défense et d'une riposte simultanées, ou coup d'arrêt du poing porté sur le corps de l'adversaire en pleine attaque.



Positions de base

Fudo-Dachi



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.

Hachiji-Dachi

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.



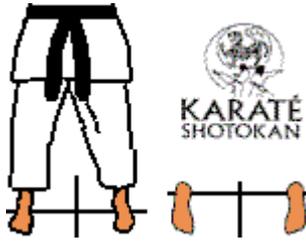
Hangetsu-Dachi

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. Caractéristique du kata Hangetsu.



Heiko-Dachi

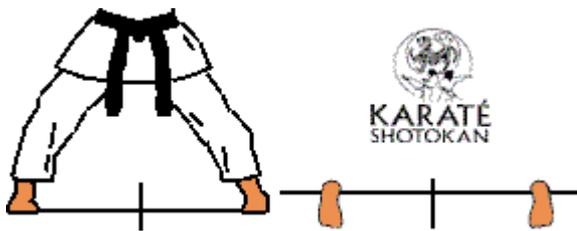
Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches avec les bords internes parallèles

**Heisoku-Dachi**

Position d'attente pieds joints. Certains katas débutent dans cette position, notamment Jion, Jiin, Jitte, Chinte et Unsu. On la retrouve aussi dans Heian Sandan.

**Kiba-Dachi**

Position du cavalier. 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.



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.

**Kosa-Dachi**

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.

**Musubi-Dachi**

Position d'attente talons joints et pointes de pieds ouverts, c'est dans cette position que l'on effectue le salut debout.



Nekoashi-Dachi

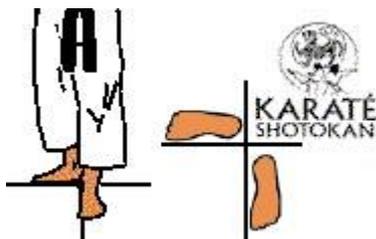
Position dite du chat. Tout le poids du corps est sur la jambe arrière dont le pied est orienté de 45° à 30° vers l'avant. La jambe avant dont le bout du pied ou les orteils reposent délicatement au sol sert de stabilisateur. Elle permet de riposter instantanément par un coup de pied. On la retrouve dans Unsu.

**Moroashi-Dachi**

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

Renoji-Dachi

En forme de L ; talon pied avant même ligne que talon arrière. 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.



Sanchin-Dachi

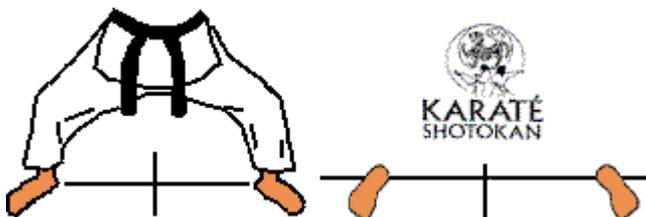
Position du sablier. Elle porte ce nom en raison de l'orientation des pieds vers l'intérieur. Les orteils du pied arrière sont sur la ligne du talon du pied avant. Dans cette position solide on cherche à concentrer la force à l'intérieur des jambes. À partir de uchi achiji dachi, avancer le pied avant d'une longueur. Kata Nijushiho.

**Seishan-Dachi**

Idem que kiba dachi, mais le talon du pied avant est sur la ligne des orteils du pied arrière. Position du style Wado Ryu entre autres.

Shiko-Dachi

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.

**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.



Teiji-Dachi

En T, talon pied avant au milieu du pied arrière les 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.

Tsuru-Ashi-Dachi

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 caractéristique du kata Gangaku et Enpi.

**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.

Zenkutsu-Dachi

Position vers l'avant, souvent utilisée en kata. 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.



Déplacements

Yumi ashi: Avancer d'un pas

Hiki ashi: Reculer d'un pas

Yori ashi: Pas glissé

Tsugi ashi: Pas chassé

Okuri ashi: Double pas

Mawari ashi: Déplacement tournant autour du pied avant

Ushiro mawari ashi: Déplacement tournant autour du pied arrière

Divers

Hauteurs



Comment compter

Ichi	un
Ni	deux
San	trois
Shi	quatre
Go	cinq
Roku	six
Shichi	sept
Hachi	huit
Ku	neuf
Ju	dix



Arbitrage

OTAGAI-NI-REI

L'arbitre demande aux compétiteurs de se saluer entre eux.



SHOBU HAJIME

« Commencer le combat »

Après l'annonce, l'arbitre recule d'un pas



TSUZUKETE HAJIME

« Reprendre le combat – commencer »

Au moment où l'arbitre annonce "Tszukete", il prend la position zen-kutsu dachi et étend ses bras, paumes des mains en direction des compétiteurs. Au moment où il annonce « Hajime », il tourne les paumes en ramenant rapidement les bras l'un vers l'autre tout en reculant d'un pas.



YAME

« Arrêt »

Interruption ou fin du combat. Au moment où il annonce "YAME", l'arbitre coupe de haut en bas avec la main.



Pointage

AIUCHI

« Techniques valables et simultanées »

Aucun point n'est accordé aux compétiteurs, l'arbitre ramène les poings l'un vers l'autre à hauteur de la poitrine.



SHUGO

« Appel des juges »

L'arbitre appelle les juges à la fin du combat, ou pour demander une disqualification par Shikkaku.

**TECHNIQUE TROP FAIBLE**

L'arbitre indique aux juges que la technique n'a pas la puissance suffisante, en agitant la main de haut en bas.

**AKA A MARQUÉ LE PREMIER**

L'arbitre indique aux juges que AKA a marqué le premier, en ramenant la main droite ouverte dans la paume gauche.

**AO A MARQUÉ LE PREMIER**

L'arbitre indique aux juges que AO a marqué le premier, en ramenant la main gauche ouverte dans la paume droite.

**ANNULE LA DERNIERE DECISION**

L'arbitre se tourne vers le compétiteur, annonce « AKA » ou « AO », il croise les bras, puis les écarte en coupant, paumes des mains vers le bas, pour indiquer que la dernière décision a été annulée.



TECHNIQUE BLOQUÉE OU SURFACE NON VALABLE

L'arbitre place la main ouverte au-dessus de l'autre bras, pour indiquer aux juges que la technique a été bloquée ou a atteint une surface d'attaque non valable.

**TECHNIQUE MANQUÉE**

L'arbitre indique aux juges que la technique a dévié ou manqué la cible, en passant son poing fermé devant le corps.

**DISTANCE INCORRECTE**

« *Trop loin* »

L'arbitre indique aux juges que la distance de la technique n'est pas correcte, en maintenant les deux mains, paumes face à face, à une distance d'environ 30 centimètres.

**RECONSIDÉRATION**

L'arbitre demande aux juges, après avoir indiqué la raison, de reconsidérer leurs opinions,

**TORIMASEN**

« *Technique non valable* »

L'arbitre croise les bras puis les étend vers le bas en coupant, paumes des mains tournées vers le bas.



IPPON

« 1 point »

L'arbitre étend le bras à 45° vers le bas, du côté de celui qui a marqué. Il annonce ; Aka ou Ao, la technique, Ippon. Par exemple ; Ao chudan-zuki Ippon.

**NIHON**

« 2 points »

L'arbitre étend le bras à hauteur d'épaule, du côté de celui qui a marqué. Il annonce ; Aka ou Ao, la technique, Nihon.

**SANBON**

« 3 points »

L'arbitre étend le bras vers le haut à 45°, du côté de celui qui a marqué. Il annonce ; Aka ou Ao, la technique, Sanbon.

**AKA NO KACHI**

« Rouge est vainqueur »

À la fin du combat, l'arbitre étend le bras droit à 45° vers le haut, du côté du vainqueur.

**AO NO KACHI**

« Bleu est vainqueur »

À la fin du combat, l'arbitre étend le bras gauche à 45° vers le haut, du côté du vainqueur.



HIKIWAKE« *Égalité* »

Dans le cas d'égalité, l'arbitre croise les bras devant sa poitrine, puis les étend vers le bas, paumes des mains tournées vers l'avant.



Infraction de catégorie 1

CONTACT EXCESSIF

L'arbitre indique aux juges qu'il y a eu un contact excessif, une infraction de catégorie 1.

**MUBOBI**« *Manque d'égard pour sa propre sécurité* »

L'arbitre touche son visage, puis tournant le tranchant de la main vers l'avant, il fait une rotation devant son visage, pour indiquer aux juges que le compétiteur s'expose lui-même au danger.

**INFRACTION DE CATÉGORIE 1****CHUKOKU**

Avertissement de catégorie 1, sans pénalité. L'arbitre se tourne dans la direction du fautif et croise les mains ouvertes bord à bord à hauteur de poitrine.

**INFRACTION DE CATÉGORIE 1****KEIKOKU**

L'arbitre indique une faute de catégorie 1, puis pointe l'index vers les pieds du fautif et accorde un IPPON (1 point) à l'adversaire.



INFRACTION DE CATÉGORIE 1**HANSOKU CHUI**

L'arbitre indique une faute de catégorie 1, puis pointe l'index vers le ventre du fautif et accorde un NIHON (2 points) à l'adversaire.

**INFRACTION DE CATÉGORIE 1****HANSOKU**

L'arbitre indique une faute de catégorie 1, puis pointe l'index vers le visage du fautif, bras tendu, et annonce la victoire de l'adversaire.

**Infraction de catégorie 2****JOGAI**

« *Sortie de l'aire de compétition* »

L'arbitre indique aux juges qu'il y a eu « *sortie* » en pointant l'index vers le bord de l'aire de compétition, du côté du fautif.

**ÉVITER LE COMBAT**

L'arbitre fait un cercle avec son index vers le bas pour signaler une infraction de catégorie 2.

**PARLER OU PROVOQUER L' ADVERSAIRE,
COMPORTEMENT IMPOLI**

L'arbitre lève son index à ses lèvres pour indiquer aux juges une infraction de catégorie 2.



FEINDRE OU EXAGÉRER UNE BLESSURE

L'arbitre amène ses deux mains au visage pour signaler aux juges une infraction de catégorie 2.

**INFRACTION DE CATÉGORIE 2****CHUKOKU**

Avertissement de catégorie 2, sans pénalité. L'arbitre pointe l'index, bras replié, en direction du visage du fautif.

**INFRACTION DE CATÉGORIE 2****KEIKOKU**

L'arbitre indique une faute de catégorie 2, puis pointe l'index vers les pieds du fautif et accorde un IPPON (1 point) à l'adversaire.

**INFRACTION DE CATÉGORIE 2****HANSOKU CHUI**

L'arbitre indique une faute de catégorie 2, puis pointe l'index vers le ventre du fautif et accorde un NIHON (2 points) à l'adversaire.

**INFRACTION DE CATÉGORIE 2****HANSOKU**

L'arbitre indique une faute de catégorie 2, puis pointe l'index vers le visage du fautif, et annonce la victoire de l'adversaire.



SHIKKAKU

«*Disqualification, quittez l'aire de compétition !*»

L'arbitre pointe d'abord l'index, bras plié, vers le visage du fautif. Ensuite, il pointe le visage, bras tendu, puis vers l'arrière en annonçant « Aka (ou Ao) Shikkaku ». Il déclare ensuite une victoire pour l'adversaire.

**KIKEN**

« Renonciation »

L'arbitre pointe l'index vers la ligne d'origine du compétiteur, puis annonce la victoire de l'adversaire.



Lexique

A	AGE	Lever
	AI	Harmonie, rencontre
	AITE	L'autre, le partenaire, l'adversaire
	AIUCHI	Deux partenaires marquent un point simultanément
	ANZA	Position assise en tailleur
	ASHI	Jambe, déplacement
	ASHI BARAI	Balayage (des jambes)
	ATAMA	Tête
	AYUMI	Marcher
B	BARAI	Balayer
	BATTO JUTSU	Art de dégainer le sabre
	BO	Bâton
	BOKKEN	Sabre de bois
	BUDO	Arts martiaux en japonais
	BUSHI	Guerrier samouraï
	BUSHIDO	Code d'honneur des BUSHI
C	CHI	Quatre
	CHI MEI	Coup mortel
	CHIKAI MAAI	Distance où les combattants sont rapprochés, à la portée d'une attaque directe de l'autre
	CHOKU	Direct
	CHU	Moyen
	CHUDAN	Niveau moyen, hauteur de la poitrine
	CHUDAN NO KAMAE	Garde du milieu
	CHUDAN TSUKI	Coup de poing hauteur abdomen-plexus
D	DACHI	Position
	DAN	Degré, grade
	DAITO	Le long sabre, généralement de la forme du KATANA
	DESHI	Disciple
	DO	Voie
	DOJO	Lieu où l'on étudie la voie
	DOMO ARIGATÔ	Merci beaucoup
	GOZAIMASHITA	
	DOSHU	le Maître de la voie
E	EMPI	Coup de coude
	ERI	Col
F	FUDO	Equilibré
	FUDOSHIN	Esprit imperturbable et calme dans le danger
	FUMIKOMI	Ecraser le pied
	FUSHEN GASHI	Victoire par forfait de l'adversaire
G	GAESHI - de	Retour ou retourné
	KAESHI	
	GARI	Fauchage
	GATAME	Contrôle
	GE	Bas
	GEDAN	Niveau bas
	GERI - KERI	Coup de pied
	GHI	Technique
	GI	Tenue d'entraînement appelé à tort KIMONO
	GO	Force, défense
	GO NO KEIKO	Entraînement fort
	GYAKU	Contraire
	GYAKU YOKOMEN	Coup latéral porté sur le côté droit de la tête de l'adversaire lorsque vous êtes en prise normale de bâton sans changement de main
H	HA	Tranchant d'une lame
	HAISHU	Dos de la main
	HAISOKU	Coup-de-pied
	HAÏTO	Sabre de pousse



HAJIME	Commencer
HANMI	De trois quarts
HANSHI	Maître, titre japonais de troisième niveau qui peut être obtenu à partir du 8° Dan
HANTEI	Jugement, décision
HAKAMA	Jupe culotte traditionnelle portée dans tous les BUDO classiques
HAMMI	Position de garde de 3/4face
HARA	Région de l'abdomen, centre vital de l'homme
HARAGEI	Art du hara, art du ventre
HARAI	Balayage action de balayer ou de chasser
HASSO KAMAE	Position en garde dans laquelle le Jo est tenu verticalement au-dessus de l'épaule
HEIKO	Parallèle
HENKA	Changement de posture sans bouger les pieds
HIDARI	Gauche
HIKIWAKE	Match nul
HIKI	Arrière
HIJI	Coude
HIZA	Genou
HON	Fondamental
I ICHI	Un
IPPON	Un point en compétition
IPPON SEOI NAGE	Technique d'épaule
IPPON SHOBU	Formule de compétition où le premier des deux combattants qui porte une technique valant IPPON est déclaré vainqueur
IAIDO	Voie du sabre, l'art de dégainer le sabre
IAITO	Sabre factice d'entraînement au IAI
IN-YO	Prononciation japonaise de YING Y ANG
IRIMI	C'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive
J JIME	Etranglement
JO	Haut
JODAN	Niveau haut
JOSEKI	Mur d'honneur d'un DOJO
JU	Souplesse
JUJI	Croix
JU NO KEIKO	Entraînement souple
JUTSU	Technique
JYU	Dix
K KAIĪ	Association
KAKATO	Talon
KAKE	Crocheter
KAMAE	Garde
KAMIZA	Siège supérieur, place d'honneur du DOJO
KARATE	Art martial bien connu, de KARA . vide et TE : mains
KATAME WAZA	Techniques de contrôle qui sollicitent en général les articulations
KAKARI GEIKO	Forme de travail en continue où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires).
KANSETSU	Articulation, clé
KARA	Vide
KARATEGI	Kimono de karaté
KATA	Série codifiée de mouvements enchaînés et regroupant les bases d'une technique
KATANA	Sabre
KEAGE	Remontant
KEIKO	Entraînement
KEITO	Crête de coq
KEKOMI	Pénétrant
KEN	Poing
KENTO	Racine des phalanges
KI	Fluide vital, énergie cosmique
KIAĪ	Expression sonore de l'énergie
KIBA	Cavalier
KIHON	Entraînement de base
KIME	Détermination sans faille
KIN	Bas ventre



KIRITSU	Debout
KO	Petit, arrière, ancien
KOBUDO	Arts martiaux anciens
KOKORO	Mentalité, cœur et esprit
KOKYU	Respiration, force de respiration
KOKEN ou KOTE	Poignet
KOMI	Dedans
KOSHI	Hanches
KOROSU	Littéralement, "Tuer"
KU	Neuf
KUBI	Cou
KUMADE	Patte d'ours
KUMI	Rencontre, assaut
KUMITE	Combat
KUTSU	Posture
KYU	Grade que l'on décerne avant les DAN
KYOSHI	Professeur, titre japonais de second niveau qui peut être obtenu à partir du 7° Dan
M MA	Distance
MAAĪ	Distance de combat
MAE	Devant
MAE GERI	Coup de pied direct de face
MAWASHI	Circulaire
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire
MAKI	Enrouler
MAKIWARA	Poteau de frappe
MAWARI	Tournant
MAWATE	Tourner
MI	Corps
MIGI	Droite
MIKAZUKI	Croissant
MIZUI	Eau
MOKUSO	Méditation
MOROTE	A deux mains
MUNE	Poitrine
MUNE DORI	Saisie du revers
MUSHIN-Mu	Vide shin= esprit Mushin, le non mental, se distingue de Ushin, le mental présent, c'est à dire le mental qui se f
N NAGE	Projection
NAGASHI	Balayer
NAKADAKA IPPON KEN	Poing à une phalange (majeur)
NAMI ASHI	Esquive retrait de la jambe
NEKO	Chat
NO MAAI	Distance nécessitant deux pas
NI	Deux
NINJA	Espions japonais de l'ancien temps capables de grimper ou de se camoufler n'importe où
NINJUTSU	Art du Ninja
NUKITE	Pique de main
O O	Grand
OĪ	Poursuivre
OKURI	Répéter
OSAE	Maintenu
OTOSHI	Vers le bas
R RANDORI	Travail libre et continu
REI	Salut
RENSHI	Instructeur, titre japonais de premier niveau qui peut être obtenu à partir du 6° Dan
RITSU REI	Salut debout
RYU	Ecole
S SABAHI	Esquive
SAN	Trois
SANPAĪ	Adjoint du sensei



SAMOURAI	Guerrier membre de la classe militaire à l'époque féodale
SEI RETSU	Alignez-vous
SEIZA	Position agenouillée, les fesses sur les talons
SEMPAI	Ancien, supérieur en ancienneté parmi les élèves d'un dojo. C'est lui qui donne les ordres de salut au début et à la fin de l'entraînement
SEN	Initiative
SENSEI	Professeur, maître
SEOÏ	Sur le dos
SHIAI GEIKO	Compétition. Combat arbitré
SHIN	Esprit, mental, cœur
SHIHO	Quatre côtés
SHINTO	Religion fondamentale du peuple japonais
SHODAN	I DAN du débutant
SHUTO	Sabre de main
SHOSHINSHA	Pratiquant débutant
SHINKOKYU	Exercice de respiration
SHITE	Celui qui fait la technique
SHIZEI	Attitude, posture
SHIZENTAI	Position debout naturelle, les bras le long du corps et les pieds écartés de la largeur des épaules environ
SHOMEN UCHI	Frappe de face et de haut en bas sur la tête de l'adversaire
SODE	Manche
SOKUTO	Tranchant externe du pied
SOTO	Extérieur
SUTEMI	Action faite "en sacrifice", sans esprit de retenue, en employant toute l'énergie positive (n'a pas le sens "d'attaque suicide").
SUKUI	Cuillère
T TAI	Corps
TAI JUTSU	Techniques de corps sans armes
TAI SABAKI	Déplacement circulaire
TAMBO	Bâton court
TANTO	Couteau, poignard
TATAMI	Natte épaisse de paille que l'on trouve dans les maisons japonaises et dans les DOJO
TE	Main
TEN	Ciel
TEISHO	Base de la paume
TEKUBI	Poignet
TENKAN	Déplacement que l'on effectue autour d'un pivot (un pied qui ne bouge pas)
TOBI	Sauter
TOMA	Grande distance
TOKUI	Mouvement favori
TOMOE	En cercle
TORI	Celui qui attaque
TSUKI	Coup direct et de face piqué
TSUGI ASHI	Déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l'autre
TSUI	Marteau
TSUBA	Garde du sabre
U UCHI	Intérieur, coup indirect
UDE	Avant-bras
UCHI KOMI	Exercices de répétition
UKE	Celui qui reçoit - partenaire qui attaque et qui subit la technique
UKEMI	Chute
URA	Opposé
URAKEN	Revers de poing
USHIRO	Arrière
W WAKI	Aisselle
WARA	Paille
WASHIDE	Bec d'aigle
WAKIZASHI	Sabre court (aussi appelé SHOTO)
WAZA	Technique
Y YAMA	Montagne



YAME	Arrêtez
YASSME	Décontractez-vous
YARI	Lance
YOKO	Côté
YOKOMEN UCHI	Frappe sur le côté de la tête
YOÏ	Prêt
YUDANSHA	Pratiquant gradé
Z ZANSHIN	Position marquée de contrôle et de domination après avoir exécuté une technique
ZAREI	Salut à genoux
ZEN	Vers l'avant - Méditation. Nom donné à une branche, (Chan), d'origine chinoise, du Bouddhisme. Au Japon, elle a influencé très tôt le comportement des classes de guerriers

