FKCO

Dictionnaire

Ces pages contiennent la terminologie utilisée dans la pratique quotidienne du karaté. Ceci peut contribuer à rendre plus plaisant votre apprentissage du Kyokushinkai.

Anatomie

JAPONAIS	FRANÇAIS
Ago	Menton
Atama	Tête
Gammen	Visage
Hana	Nez
Kao	Visage
Komekami	Tempe
Kubi	Cou
Kuchi	Bouche
Me	Gorge
Mimi	Oreille
Nodo	Gorge
Hara	Abdomen
Hizo	Rate
Johanshin	Haut du corps
Kata	Épaule
Koshi	Hanche
Mizo-ochi	Plexus
Mune	Poitrine
Sakotsu	Clavicule
Senaka	Dos
Shinzo	Coeur
Hiji	Coude
Kansetsu	Articulation
Kobushi	Poignet
Te	Main
Tekubi	Poignet
Ude	Bras
Yubi	Doigt
Ashi	Jambe
Ashikubi	Cheville
Hiza	Genoux
Kahanshin	Bas du corps
Kokansetsu	Hanche (articulation)

Momo ..... Cuisse

En classe

Arigato gozaimashita ..... Merci beaucoup
Dogi ..... Costume (Kimono)
Dogi o naoshite ..... Arranger le Kimono
Hajime ..... Go
Hantai ..... Côté opposé
Ibuki ..... Méthode de respiration du karaté
Ido-geiko ..... Mouvements de base
Kaiten ..... Tourner autour
Kamaete ..... Prendre position
Kata ..... Forme (exercice)
Keiko ..... Entraînement
Kiai ..... Cri
Kumite ..... Position de combat
Mawatte ..... Pivoter
Mugorei ..... Sans compter (durant les katas)
Mokuso ..... Fermer les yeux
Naore ..... Revenir à la position de départ
Nogare ..... Méthode de respiration silencieuse
Osu ..... Utilisé durant l'entraînement (signifie : J'ai compris)
Otagai ni ..... À chaque autres
Rei ..... Saluer
Sagari ..... En reculant
Seiza ..... Position à genoux
Shinzen ni (rei) ..... Saluez-vous
Shihan ni (rei) ..... Saluez le shihan
Shomen ni (rei) ..... Saluez à l'avant
Sensei ni (rei) ..... Saluez le senseï
Shisei tadashikushite ..... Placez-vous
Tatte ..... Debout
Ura ..... À l'envers
Ushiro ..... Arrière
Yakusoku (kumite) ..... Pré-arrangé (comme auto-défense)
Yame ..... Arrêter
Yasume ..... Rester
Yoi ..... Prêt
Yukkuri ..... Tranquilement

Techniques de base et exercices

Junan Undo ..... Réchauffements
Kaikyaku Undo ..... Splits
Ken-tate ..... Extension des bras sur jointures
Ude-tate ..... Extension des bras sur mains
Fukin undo ..... Redressements assis
Seiken ..... Jointures
Chudan Tsuki ..... Coup de poing au centre
Jodan Tsuki ..... Coup de poing au visage
Ago Uchi ..... Coup au menton
Mawashi Uchi ..... Coup dans les côtes
Uraken ..... Avec le dessus du poing
Shomen Uchi (Uraken) ..... À l'avant
Sayu Uchi (Uraken) ..... Sur les côtés
Hizo Uchi (Uraken) ..... À la rate
Shita Uchi (Uraken) ..... À l'estomac
Hiji ..... Coude
Jodan Hiji Ate (Hiji) ..... À la tête
Chudan Hiji Ate (Hiji) ..... Au centre
Hiji Age Uchi (Hiji) ..... En montant
Uke ..... Blocage
Jodan Uke ..... Au visage
Chudan Uchi Uke ..... Au centre (intérieur-extérieur)
Chudan Soto Uke ..... Au centre (extérieur-intérieur)
Gedan Barai ..... Aux parties
Chudan Uchi Uke Gedan Barai ..... Au centre et aux parties en même temps
Shuto ..... Tranchant de la main
Shuto Gammen Uchi ..... À la tête
Shuto Sakotsu Uchi ..... À la clavicule (coup frappé)
Shuto Sakotsu Uchikomi ..... À la clavicule (directement)
Shuto Hizo Uchi ..... À la rate
Shuto Uchi Uchi ..... Au cou
Keri ..... Coup (jambes)
Uchi Mawashi Geri ..... Circulaire intérieur
Soto Mawashi Geri ..... Circulaire extérieur
Mae Keage ..... Comme Mae Geri suaf que la jambe reste droite
Hiza Geri ..... Coup de genoux
Kin Geri ..... aux parties
Mae Geri ..... Au plexus
Mawashi Geri ..... Dans les côtes
Yoko Keage ..... Comme le Mae Keage excepté qu'il est de côté

Yoko Geri ..... Coup de pied de côté
Kansetsu Geri ..... Coup de talon dans l'articulation
Ushiro Geri ..... Coup de pied arrière

Autres techniques et positions

Ashi Barai ..... Balayage avec la jambe
Barai ..... Dégagement
Enkei ..... Circulaire
Keri ..... Coup de pied
Gyaku ..... À l'envers
Juji ..... Croisé
Kake ..... Crochet
Morote ..... Deux mains
Tobi ..... Sauter
Tsuki ..... Coup de poing
Uchi ..... Coup
Uke ..... Blocage
Waza ..... Technique
Tachikata ..... Positions
Heiko Dachi ..... Pieds parallèles
Heisoku Dachi ..... Pieds collés
Kake Dachi ..... Accroché
Kiba Dachi ..... Position à dos de cheval
Kokutsu Dachi ..... Position jambe arrière pliée (tout le poids sur la jambe arrière)
Moroashi Dachi ..... Position de combat standard
Musubi Dachi ..... Talons collés, orteilles ouvertes (10 heures 10)
Nekoashi Dachi ..... Position du chat
Sanchin Dachi ..... Talon de la jambe avant en ligne avec les orteilles de la jambe arrière
Shizentai ..... Position de combat naturelle
Tsuruashi Dachi ..... Position de la grue
Uchi -Hachiji Dachi ..... Position du pigeon
Fudo Dachi ..... Position stable
Yoi Dachi ..... Position lorsque qu'on est prêt
Zenkutsu Dachi ..... Position jambe avant pliée

Numéros et degrés

Ichi 1
Ni 2
San 3
Shi/Yon 4
Go 5
Roku 6
Shichi/Nana 7
Hachi 8
Kyu 9
Ju 10

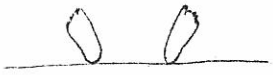
Niju 20
Sanju 30
Yonju 40
Goju 50
Hyaku 100
-do ..... Degrés
Hyaku-hachiju-do ..... 180 degrés
Kyuju-do ..... 90 degrés
Yonjugo-do ..... 45 degrés
-kai ..... Nombre de fois
Ikkai ..... Une fois
Nikai ..... Deux fois
Sankai ..... Trois fois
Yonkai ..... Quatre fois
Gokai ..... Cinq fois
Rokkai ..... Six fois
Nanakai ..... Sept fois
Hakkai ..... Huit fois
Kyukai ..... Neuf fois
Jukkai ..... Dix fois
Gojukai ..... Quinze fois
Hyakkai ..... Cent fois

En compétition

Rei ..... Saluer
Hajime ..... Commencer
Yame ..... Arrêter
Ippon ..... Point complet
Waza-Ari ..... Demi point
Awasete Ippon ..... Deux demi points
Hansoku ..... Faute
Chui ..... Attention !
Genten ..... Pénalité
Shikkaku ..... Disqualification
Tsukami ..... Saisir
Kakaekomi ..... Tenir et serrer
Mitomezu ..... Sans comptage
Zokko ..... Continuer
Yuko ..... Point valide
Jogai ..... Hors-limite
Kachi ..... Victoire
Aka ..... Rouge
Shiro ..... Blanc
Shiai ..... Combat

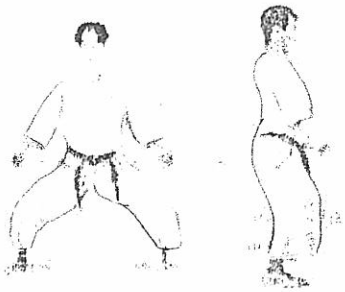
Stable or preparedness stance (*fudo-dachi or yoi dachi*)

Feet spread about shoulder width, toes pointed out. This resembles the military parade-rest position for the feet.



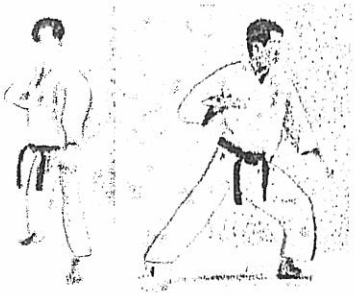
Sumo stance (*shiko-dachi*)

Feet spread about twice shoulder width and toes pointed out, straighten your legs first, then half squat. The Japanese name of this stance, *shiko-dachi,* derives from the name of the famous stance Japanese sumo wrestlers used

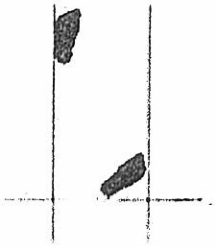


Straddle stance (*kiba-dachi)*

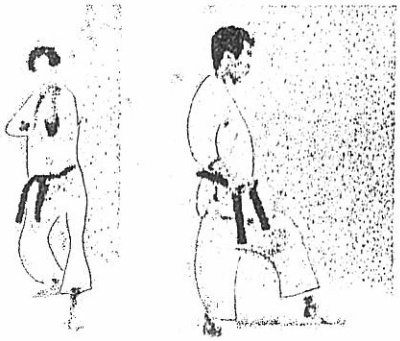
Squat into a position similar to one you might use on horseback. Toes are pointed forward and feet are parallel.



Forward leaning stance (*zenkutsu-dachi)*

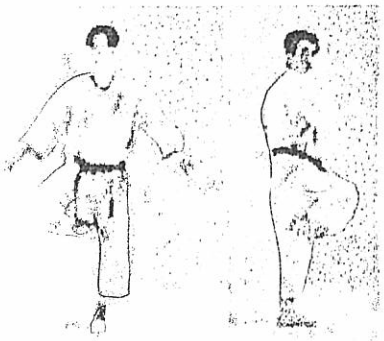


Put one foot forward, bend the knee of the forward leg. Lean your body forward and keep your back leg straight. The forward foot points straight ahead, and the rear footprints slightly to the outside.



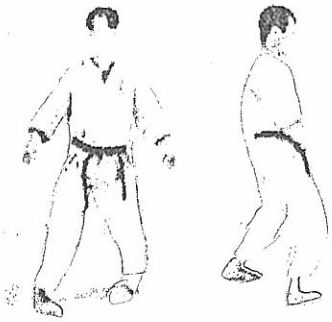
Back leaning stance (*kokutsu-dachi)*

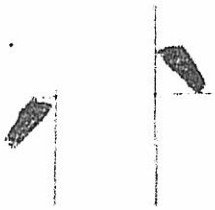
Put one foot forward, and lean your torso back. The toes of the forward foot are pointed straight ahead. Distribute you body weight 70% on the back leg and 30% on the forward one.



Crance stance (*tsuruashi-dachi)*

The name derives from the position's similarity to the way a crane stands on one leg. Put one put lightly on one knee so that all of your weight is on the one foot.



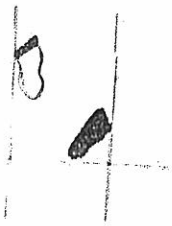


Sanchin stance (*sanchin-dachi)*

This, one of the most frequently used stances, has two versions, the right and the left *sanchin* stances. In the right stance, put your left foot forward, draw your right foot slightly back, and point he toes of both feet slightly inward. The foot position you see in the chart is for a left *sanchin* stance; the right foot is forward.

Cat stance (*nekoashi-dachi)*

The foot position in this stance is similar to the shape of a cat's rare feet. Put one foot forward, bend the instep of that foot so that the heel is off the ground. Distribute your body weight 90% on the back leg so that the front foot is always ready for a kick.



Hooked stance (*tsuruashi-dachi)*

Hook your left foot behind your right foot. Put most of your body weight on your right leg. Turn the toes of only your left foot in.