

## LEXIQUE japonais

# TRADUCTION DES TERMES TECHNIQUES

- Karate do : voie (do) de la main (te) vide (kara).

### POSITION : DACHI

- MUSUBI DACHI : position de salut (debout, talons joints, pointes des pieds écartées).
- YOÏ : position d'attente (debout, pieds écartés à la largeur des épaules, poings fermés devant).
- FUDO DACHI : position de combat (relâché, jambes légèrement fléchies).
- ZENKUTSU DACHI : fente avant, position de kata (jambe avant fléchie, jambe arrière tendue).
- KOKUTSU DACHI : fente arrière, position de kata (70% du poids du corps sur la jambe arrière).

### DEPLACEMENT : ASHI

- AYUMI ASHI : avancer d'un pas.
- IKI ASHI : reculer d'un pas.
- TSUGI ASHI : pas chassés.
- YORI ASHI : pas glissés.

### COUP DE PIED : GERI

- MAE GERI : coup de pied de face (frappe avec le dessous du pied).
- MAWASHI GERI : coup de pied circulaire (frappe avec le dessous ou le dessus de pied).
- YOKO GERI : coup de pied latéral (frappe avec le tranchant du pied).

### COUP DE POING : ZUKI

- MAETE ZUKI : coup de poing du bras avant.
- GYAKU ZUKI : coup de poing du bras arrière (bras opposé de la jambe avant).
- OÏ ZUKI : coup de poing en avançant d'un pas (le poing avant le corps dans sa version sportive).

### TECHNIQUE DE PERCUSSION : UCHI

- URAKEN UCHI : coup de poing circulaire avec le dos du poing.
- SHUTO UCHI : attaque circulaire avec le tranchant de la main.
- ENPI UCHI : coup de coude.
- HAÏTO UCHI : attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce).

### BLOCAGE : UKE

- GEDAN BARAÏ : défense basse par un mouvement de balayage avec le bras.
- JODAN AGE UKE : défense haute par un mouvement remontant avec le bras.
- SOTO UKE : défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur.
- UCHI UKE : défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur.

### Les niveaux d'attaque ou de défense :

- JODAN : niveau visage.
- CHUDAN : niveau plexus solaire, abdomen.
- GEDAN : niveau en dessous de la ceinture, pubis.

