

LEXIQUE DU KARATE-DO

POSITIONS : DACHI

-Heisoku dachi	Debout, pieds l'un contre l'autre
-Musubi dachi	Debout, talons joints, pointes des pieds écartés
-Reinoji dachi	Debout, un pied devant l'autre formant un L
-Teiji dachi	Debout, un pied devant l'autre formant un T
-Heiko dachi	Debout, pieds écartés et parallèles
-Zenkutsu dachi	Fente avant ; jambe avant fléchie et jambe arrière tendue
-Moto dachi	petit zenkutsu
-Kokutsu dachi (Shotokan)	Fente arrière ; 70% du poids du corps sur la jambe arrière
-Kokutsu dachi (Shito-ryu)	Zenkutsu à l'envers
-Kiba dachi	Position du cavalier, pieds parallèles
-Shiko dachi	Position du cavalier, pieds écartés
-Neko dachi	Position du chat
-Fudo dachi	Position combat
-Kosa dachi	Position pieds croisés
-Sanshin dachi	Position du sablier
-Sagi ashi dachi	Position debout sur une jambe

DEPLACEMENTS : UNSOKU

-Ayumi aschi	Avancer d'un pas
-Hiki aschi	Reculer d'un pas
-Yori aschi	Pas glissé
-Tsugi aschi	Pas chassé
-Okuri aschi	Double pas
-Mawari aschi	Déplacement tournant autour du pied avant
-O mawari aschi ou Ushiro mawari aschi	Déplacement tournant autour du pied arrière

TECH. DE DEFENSE : UKE WASA

-Gedan barai	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
-Jodan age uke	Défense haute par un mouvement remontant du bras
-Soto ude uke	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
-Uchi ude uke	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
-Shuto uke	Défense avec le tranchant de la main
-Haishu uke	Défense avec le dos de la main
-Teisho uke	Défense avec la paume de la main
-Juji uke	Défense double avec les deux bras croisés
-Kakiwake uke	Défense double en écartant
-Morote uke	Défense double, bras arrière en protection
-Otoshi uke	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas
-Koken uke	Défense avec le poignet

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

-Mae geri	Coup de pied de face
-Mawashi geri	Coup de pied circulaire
-Yoko geri kekomi	Coup de pied latéral défonçant
-Yoko geri keage	Coup de pied latéral remontant
-Mikazuki geri	Coup de pied en croissant
-Gyaku mikazuki geri	Coup de pied en croissant inverse
-Ushiro geri	Coup de pied vers l'arrière
-Fumikomi	Coup de pied écrasant
-Tobi geri	Coup de pied sauté
-Ashi barai	Balayage
-Ura mawashi geri	Coup de pied en revers tournant
-Hiza geri	Coup de genou

- Mae : devant
- Mawashi : circulaire

-Kakato geri	Coup de talon de haut en bas
--------------	------------------------------

ATTAQUES DIRECTES DE POINGS : TSUKI WAZA

-Oi tsuki	Coup de poing en avançant d'un pas
-Gyaku tsuki	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
-Maete tsuki	Coup de poing avec le poing avant
-Kizami tsuki	Coup de poing avec le poing avant mais en effaçant le buste
-Tate tsuki	Coup de poing avec le poing à la verticale
-Ura tsuki	Coup de poing, paume tournée vers le haut
-Kagi tsuki	Coup de poing en crochet
-Mawashi tsuki	Coup de poing circulaire
-Yama tsuki	Coup de poing double simultanément jodan et gedan
-Morote tsuki	Coup de poing double au même niveau
-Nukite	Attaque directe en pique de main

TECH DE PERCUSSIONS : UCHI WASA

-Uraken uchi	Attaque circulaire avec le dos du poing
-Shuto uchi	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
-Tetsui uchi	Attaque circulaire avec le poing en marteau
-Empi uchi	Attaque avec le coude

- Mae : devant
- Mawashi : circulaire
- Yoko : côté
- Otoshi : vers le bas
- Ushiro : vers l'arrière

-Haito uchi	Attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce)
-Teisho uchi	Attaque avec la paume
-Koken uchi	Attaque avec le poignet
-Haishu uchi	Attaque avec le dos de la main