



LEXIQUE DE COURS

Voici une petite liste de mots en japonais traduit en français à l'usage des élèves pour mieux comprendre les cahiers techniques du Karaté Jutsu Wado. »

GRAND SALUT

SHOMEN NI REI	« saluez le grand maître ! » (les Kami, etc.) »
SENSEI NI REI	« saluez le maître ! » (le professeur)
SAMPAI NI REI	« saluez les (élèves) avancés ! » (les anciens, les assistants)
OTAGA NI REI	« saluez vous entre vous ! » (tous les élèves ensemble)

NOMBRES

ICHI (ICH')	1
NI	2
SAN	3
CHI	4
GO	5
LOK	6
SICHI (SICH')	7
ACHI (ACH')	8
KYU	9
JU (DIU)	10
JU ICHI	11 (etc.)
NI JU ICHI	21 (etc.)

PRONONCIATION

E	E
U, W	OU
G	GU
AI, EI, OI	Aï, Eï, Oï
AN, EN	ANN, ENN
R	RL (roulé)

Et ne pas oublier que les règles phonétiques japonaises oblige de changer les lettres :

K, qui devient (se prononce) **G** lorsqu'il est derrière un autre mot (Exemple : KERI (le pied) devient -GERI ; KAMAE (une garde) devient -GAMAE

T, qui devient **D** pour les mêmes raisons (Exemple : TE (la main) devient -DE.

QUELQUES MOTS ...

KYU	petit degré
DAN	(grand) degré, niveau



NIPPON	japonais (tout ce qui se rapporte)
NIHON	traditionnellement japonais (tout ce qui se rapporte)
BU	guerre, combat, affrontement
JUTSU	art, technique
RYU	école
SHIN	l'esprit
GHI	la technique
TAI	le corps
KOKYU	la respiration (principe du souffle)
NO KATA	d'enchaînement
NAIFANSHI	NAIHAN ou NAISHO : à l'origine, de NAIHAN-CHIN : art de l'attaque aux points vitaux, et par la suite, de secret
PATSAI	lit. : « traverser la forteresse »
KUMITE	littéralement « rencontre des mains » (travail à 2), « Former un couple » pour faire quelque chose (coopérer). Souvent utiliser pour dire « combat ».
GOSHIN	équivalent à : auto-défense, self-défense
YAKU SOKU	la promesse, l'accord, l'enchaînement à thème
GEIKO	étude en déplacement pour l'application des techniques connues et dans un ordre donné
NODO	la gorge
HARA (-TANDEN)	le ventre (centre de l'équilibre et de la force)
(KIN) TEKI	niveau bas ventre : « les boules d'or » ou testicules

NIVEAUX (DAN)

JODAN	niveau haut (tête et cou)
CHUDAN	niveau moyen (tronc jusqu'à la ceinture)
GEDAN	niveau bas (tout ce qui est sous la ceinture)

NIVEAU DE TRAVAIL

SUWARI WAZA	travail les 2 genoux au sol
ANTASHI WAZA	travail avec 1 genou au sol
TASHI WAZA	travail debout

DIRECTIONS

MAE	de face
YOKO	latérale
USHIRO	derrière
MIGI	droite
HIDARI	gauche
TATE	verticale
KEZA	revers (axe diagonal qu'a l'écharpe des moines ZEN)



DISTANCE (MA)

MA	distance (harmonie pour travailler), le temps
MA AI	distance entre 2 combattants (1 pas)
CHIKA MA	petite distance entre 2 combattants (au contact)
TO MA	grande distance entre 2 combattants (2 pas)

FORMES DE TRAVAIL

KIHON	travail des techniques de base
KATA	forme de corps ou enchaînement codifié
KUMITE	travail à 2
RANDORI	travail souple à 2 ou + sous forme d'opposition
KIHON IPPON KUMITE	travail à 2 sur une attaque et un pas
KATA KUMITE	combat (entièrement) codifié
JU IPPON KUMITE	combat souple avec une seule attaque
JU KUMITE	combat souple (frappe à la touche)
SHIAI	combat jusqu'au 1er sang (1ère blessure ou K.O. ou abandon)

DEPLACEMENTS

TAIJU NO IDO	déplacement partiel (transfert de poids de corps d'une jambe sur l'autre)
AYUMI ASHI	pas croisé
SUGI ASHI	pas glissé (le pied arrière ne dépasse pas le pied avant)
OKURI ASHI	pas glissé court ou sursaut (le pied avant tire le pied arrière)
HIKI ASHI	pas glissé court vers l'arrière
TOBI ASHI	déplacement en sautant

ROTATIONS

MAWATE	rotation partant des mains (rotations + blocages)
MAWARE	rotation avec prise de garde en reculant
TENKAN	rotation en avançant
ROPO ASHI	rotation avec ouverture du pied avant et pas croisé latéral
SHIDORI ASHI	rotation sans ouverture du pied avant et pas croisé latéral
TAI SABAKI	rotation du corps

ESQUIVES (KAGAMI WAZA)

KAGAMI ou SHITA	esquive du corps (flexion des jambes + tronc)
NAGASHI (ASHI)	déplacement latéral vers l'intérieur (dégagement)
IRAKI (ASHI)	déplacement latéral vers l'extérieur (dégagement)
IRIMI	esquive latérale en avançant (« en entrant dans l'attaque »)

GARDES (KAMAE WAZA)

MAE GAMAE (= KAMAE)	garde de face (les mains devant le corps)
CHUDAN NO GAMAE	garde bras niveau moyen



MIZU NAGARE NO GAMAE

garde de « l'eau qui coule »

MANJI NO GAMAE

garde à 2 mains dite « les mains de Boudha »

KOSHI NO GAMAE

garde avec les 2 mains au niveau de la hanche (droite ou gauche)

POSTURES (DACHI WAZA)

HEISOKU DACHI

position pieds serrés (pour une garde)

MUZUBI DACHI

position debout pour le salut (pieds ouverts 45°)

YOI DACHI (CHIZENTAI)

position neutre (position du corps naturel)

ZEN KUTSU NO ASHI DACHI

position jambe avant pliée

GYAKU ZEN KUTSU NO ASHI DACHI

pos. Zenkutsu + bras/jambe croisé + pied tourné à l'intérieur

JUN TSUKI NO ASHI DACHI

position du coup de poing vers l'avant

GYAKU TSUKI NO ASHI DACHI

position du coup de poing vers l'avant croisée

NEKO ASHI DACHI

position du chat de face

HAMNI NO NEKO ASHI DACHI

position du chat tournée mi-corps

MA HAMNI NO NEKO ASHI DACHI

position du chat tournée, corps de profil

KIBA DACHI

position du cavalier (posture équilibrée 50/50)

SHIKO DACHI

position dite du SUMO (posture équilibrée 50/50)

GODAN DACHI

position du cinquième PINAN KATA

FUDO DACHI

position de demi-corps 50/50 (HAMNI pied à plat)

NAIFANCHI DACHI

position latérale équilibrée (pieds tournés à l'intérieur)

NAMI GAESHI (DACHI)

position de la « grue qui pêche »

CHUTES (UKEMI WAZA)

MAE UKEMI ZENPO GAITEN

chute de face enroulée

USHIRO UKEMI GAITEN

chute arrière enroulée

YOKO UKEMI

chute latérale

MAE KAREHA UKEMI

chute « feuille morte » de face

MAE UKEMI

chute faciale plaquée

MAE KATA UKEMI

chute traditionnelle plaquée de face et au sol

RYO ZENPO GURUMA

chute « en roue »

MAE MAWARI UKEMI

chute « en rondade »

SAKANA UKEMI

chute « poisson » (arrière roulée sur le ventre)

GYAKU MAE UKEMI ZENPO GAITEN

chute bras/jambe croisées roulée

USHIRO KATA UKEMI

chute arrière plaquée (sur les deux omoplates)

GYAKU MAE KATA UKEMI

chute bras/jambe croisées plaquée

SAISIES ET COUPS

MIGI YOKO KUMI UCHI KUWADATE

tentative d'encercllement latéral à droite par-dessus les bras

MAE KUMI UCHI KUWADATE

tentative d'encercllement de face par-dessus les bras

MAE KYOHAKU DORI

encercllement de face sous les bras

MAE UWATE DORI

encercllement aux épaules de face

USHIRO RYOTE DORI

saisie arrière des 2 mains en tirant



MAE RYOTE DORI	saisie des 2 mains de face
MIGI MAWASHI TSUKI	coup de poing du droit en rotation (+ EMPI UCHI)
MAE GERI CHUDAN	coup de pied niveau moyen
MIGI KEZA DORI + HIDARI TSUKI	saisie du col avec main droite et coup de poing gauche
USHIRO ERI JIME	étranglement arrière (+ USHIRO HITSUI GERI)
USHIRO ERI JIME	étranglement arrière bloqué
USHIRO SODE DORI + HIDARI TSUKI	saisie de la manche par l'arr. + coup de poing gauche

PROJECTIONS (NAGE WAZA)

UKI GOSHI	projection sur la hanche « flottée »
O GOSHI	grande roue autour de la hanche
(O) TSURI GOSHI	projection autour de la hanche avec le bras par dessus
KO TSURI GOSHI	projection autour de la hanche pied droit entre les pieds de UKE
KOSHI NAGE	projection par la hanche
RYO SODE TSUKI KOMI GOSHI	projection vers l'avant en tirant les manches
KO SOTO GARI	petit fauchage extérieur
KO UCHI GARI	petit fauchage intérieur
O SOTO GARI	grand fauchage extérieur
O UCHI GARI	grand fauchage intérieur
SEOI OTOSHI	projection par l'épaule, vers le bas (dite en coin)
KATA SEOI	projection par l'épaule debout

BLOCAGES (UKE WAZA)

GEDAN BARAI	balayage niveau bas
CHUDAN BARAI	balayage niveau moyen
WAN UKE	blocage avec l'avant-bras
KAKE UKE	blocage en crochétant
UCHI UKE	blocage de l'intérieur vers l'extérieur
MOROTE UCHI UKE	blocage de l'intérieur vers l'extérieur à 2 mains
OSAE UKE	blocage à 2 mains en poussant (en frappant)
SOTO UKE	blocage de l'extérieur vers l'intérieur
GYAKU MOROTE SOTE UKE	blocage de l'extérieur vers l'intérieur croisé à 2 mains
AGE UKE JODAN	blocage montant avec le bras niveau haut (appelé aussi UDE UKE JODAN)
EMPI UKE	(voir la rubrique « coups de poing »)
TEISHO UKE	blocage à la paume de la main

COUPS DE POING (KAISHO WAZA)

OI TSUKI	coup de poing bras/jambe même côté (en ZEN KUTSU NO ASHI DACHI) (largeur épaule)
JUN TSUKI	coup de poing bras/jambe même côté (en JUN TSUKI NO ASHI DACHI) (largeur hanche)
GYAKU TSUKI	coup de poing bras/jambe croisé



SHITA GYAKU TSUKI	coup de poing bras/jambe croisé en Antachi Waza
TATE JUN TSUKI NO TSUKOMI	coup de poing vertical profilé (fente de l'escrimeur)
GYAKU TSUKI NO TSUKOMI	coup de poing croisé (position en hélice)
MOROTE TSUKI	2 coups de poing simultanés au même niveau
WAMA TSUKI	2 coups de poing simultanés à 2 niveaux différents
MAWASHI TSUKI	coup de poing en rotation
KAGI TSUKI	coup de poing court sur le côté (en tournant)
NUKITE	coup de pique de main (doigts tendus et serrés)
TEISHO UCHI	coup avec la paume de main
TETSUI UCHI	coup de poing en marteau
URA TETSUI UCHI	coup de poing en marteau en revers
URA KEN	coup de poing du revers de la main
SHUTO UCHI	coup de tranchant de la main (bord cubital)
TATE SHUTO UCHI	coup de tranchant de la main vertical
MAE EMPI UCHI	coup de coude de face
USHIRO EMPI UCHI	coup de coude vers l'arrière
MAWASHI EMPI UCHI	coup de coude en tournant
OTOSHI EMPI UCHI	coup de coude vers la bas (en coin) idem : TATE EMPI UCHI - (Note : tous les EMPI UCHI peuvent se transformer en EMPI UKE)

COUPS DE PIED (KERI ATE WAZA)

MAE GERI	coup de pied de face avec la jambe arrière
MAE ASHI GERI	coup de pied de face avec la jambe avant
YOKO GERI	coup de pied latéral (mi-corps)
MAWASHI GERI	coup de pied en tournant O-MAWASHI : (donné avec la jambe arrière) KO-MAWASHI : (donné avec la jambe avant)
GYAKU MAWACHI GERI	coup de pied en tournant croisé (en fait par le revers)
SOKUTO GERI	coup de pied donné avec le tranchant ext. du pied O-SOKUTO : (donné avec la jambe arrière) KO-SOKUTO : (donné avec la jambe avant)
SOKUTEI GERI	coup de pied donné avec le tranchant interne du pied
URA MAWASHI GERI	coup de pied en rotation de l'intérieur vers l'extérieur
USHIRO URA MAWASHI GERI	coup de pied en rot. de l'intérieur vers l'extérieur + rotation du corps
USHIRO GERI	coup de pied vers l'arrière
MIKAZUKI GERI	coup de pied en croissant
NIDAN GERI	double coup de pied
NIDAN TOBI GERI	double coup de pied en sautant
HITSUI GERI	coup de genou
SUNE GERI KINTEKI	coup de pied (en remontant) aux parties
KEBANASHI GERI	coup de pied remontant, jambe tendue
GEDAN GERI	coup de pied bas (exemple : sur le tibia)
OTOSHI GERI	coup de pied donné « en coin » (vers le sol, écrasant)



TYPE DE COUPS OU BLOCAGES OU ESQUIVES

KEKOMI	coup ou blocage pénétrant (appuyé)
KEAGE	coup ou blocage fouetté (léger)
KAKE	coup ou blocage crocheté
BARAI	coup ou blocage « balayé »
NAMI GAESHI	esquive de jambe remontée horizontale. devant soi
ASHI BO	esquive de pied sur une pique de BO vers les pieds

RETOURNEMENTS

DO GAESHI	un retournement
MAKOMI ...	enrouler (enchaîner ...)