

# LEXIQUE

## DE KARATE

Toutes ces pages sont extraites du "Karate-do" de R. Habersetzer. Tome 1 "Principes et techniques de base" et tome 2 "Techniques avancées et préparation à la ceinture noire". Encyclopédie des Arts martiaux, Edition Amphora, Paris 1986. (les chiffres entre parenthèses = référence page des livres)  
Certaines techniques sont issues de "Shito-Ryu Karaté-do" de Nakahashi H. Edition Sedirep, Paris 1990. D'autres encore, des volumes I-II, "Katas et Kihon" de J. Latorre, du site Shitoryu Québec, du site d'Ishimi et enfin de l'enseignement d'Yves Zorza.

### 1. Notions de base

- Ki : énergie (29)
- Go : force (35)
- Ju : souplesse (35)
- Dojo : lieu pour trouver la voie (22)
- Budo : voie martiale
- Rei : salut (22)
- Zanshin : esprit d'alerte (40)
- Kime : esprit de décision (42)
- Kiai : cri guttural poussé et simultané à une technique (43)
- Kihon : entraînement de base dans le vide
- Hikite : tirer le poing à la hanche, vers l'arrière
- Hara : ventre (46)
- Ryu : école
- Dan : niveau (25)
- Kyu : classe pour élève (24)
- Kaï : association

### 2. Le salut (22, 23 et 24)

#### a. Types

- Ritsurei : salut debout
- Zarei : salut à genoux

#### b. Rituel

- Seiza (à genoux, assis sur les talons) en position "zazen"  
[Shomen-ni-rei (salut devant)]
- Shihan-ni-rei (salut au maître)
- Sensei-ni-rei (salut au prof)
- Otagai-ni-rei (salut des élèves entre eux)
- Yame
- Kiritsu (levez-vous)

### 3. Positions (51...)

#### a. Positions de base

Heisoku-dachi (fixe)  
Musubi-dachi (pieds ouverts vers l'extérieur, talons joints)  
Heiko-dachi (pieds parallèles, largeur des épaules)  
Soto hashiji-dachi ou hachiji-dachi (pieds écartés et ouverts vers l'extérieur, largeur des épaules) = le yoi dachi  
Neifan-chin-dachi (pieds écartés et vers l'intérieur)  
Shiko-dachi (pieds très écartés et ouverts vers l'extérieur)

#### b. Positions techniques d'attaque ou de défense

Kamae (en garde)  
Hanmi-ko-kutsu-dachi (= ko-kutsu shotokan)  
Ko-kutsu-dachi (= zen-kutsu vers l'arrière en regardant vers l'avant)  
Zen kutsu-dachi  
Nekoashi-dachi  
Sanchin-dachi  
Moto-dachi ou kihon-dachi (petit zen-kutsu)  
Kake-dachi (de côté)  
Kosa-dachi (de face)  
Teiji-dachi (T)  
Renoji-dachi ou L-dachi (L)  
Sochin-dachi ou fudo-dachi  
Sachi ashi dachi (un pied positionné dans le creux du genou)

### 4. Déplacements (69...)

#### a. en ligne

- à partir des positions précédentes
- autres : \* tobikonde (double pas)
  - \* yori ashi (pas glissé)
  - \* surikonde (pas chassé)

#### b. tournants

matte ou mawatte ou kayte lors des kihons

### 5. Surfaces de frappe (82...)

#### a. Les poings (seiken = poing fermé)

Kentos (articulations métacarpiennes index et médus) (fig a)  
Hiraken (1ères phalanges pliées) (fig b)  
Ryuto-ken ou tête de dragon (comme hiraken mais les articulations métacarpo-phalangiennes sont pliées à 45° )  
Tettsui (marteau de fer) (fig c)  
Ura-tettsui (marteau de pouce) (fig d)

Uraken (fig e)  
Heiken (masse des phalanges et base de la paume) (kumade) (fig f)  
Nakadaka-ken (poing démon, médus plié et saillant) ou nakadaka-ippon-ken (fig g)  
Ippon-ken (index plié) ou hitosashi-ippon-ken (fig h)

b. La main

Nukite (pique de la main) (fig i)  
Yonhon- nihon- ou ippon-nukite (pique à respectivement 4 doigts, 2 ou 1)  
Teisho (patte d'ours ou plat de la paume) (fig j)  
Haito ou ura-shuto (sabre interne) (fig k)  
Shuto (sabre de main) (fig m)  
Haishu (revers de main) (fig l)  
Hirabasami ou koko ou toho (gueule de tigre) (fig n)  
Keito ou washide (bec d'aigle ou extrémités des 5 doigts) (fig o)

c. Le poignet

Kakuto ou koken (revers du poignet) (fig a)  
Teisho ou shotei (partie inférieure de la paume) (fig b)  
Keito (base du pouce) (fig c)  
Seiryuto (bas du tranchant) (fig d)

d. L'avant-bras wan ou ude ou kote (T1 p87)

Nai-wan (tranchant interne, côté pouce)  
Gai-wan (tranchant externe, côté auriculaire)  
Hai-wan (plat supérieur, prolongeant uraken)  
Shu-wan (partie charnue, prolongeant la paume)

e. Le coude empi

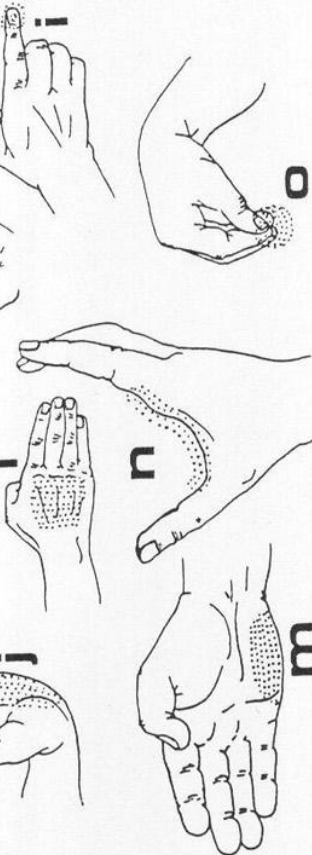
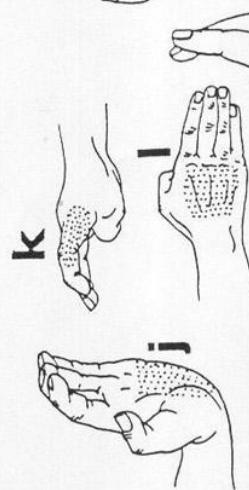
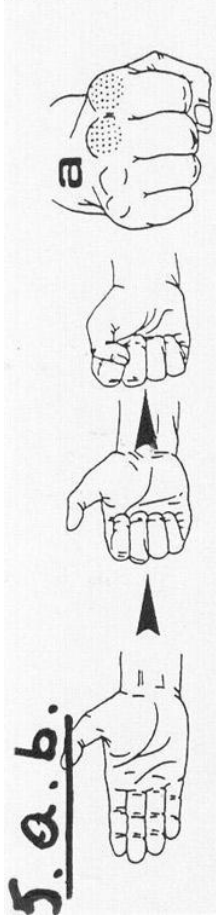
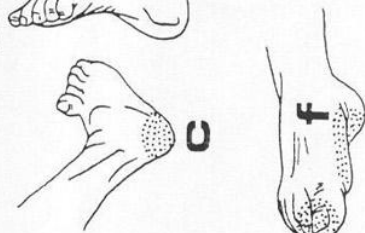
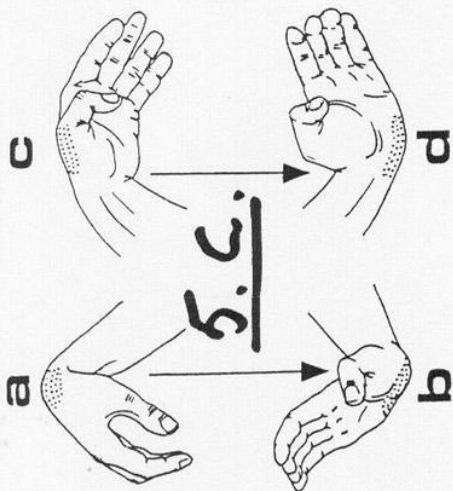
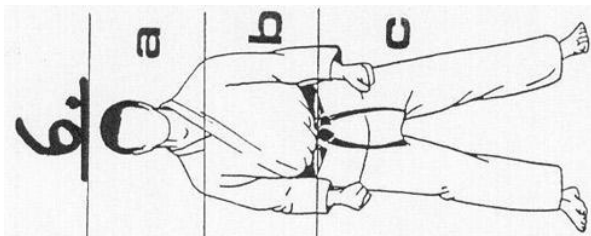
f. Le pied (geri ou keru ou ashi)

Koshi (la balle) (fig a)  
Sokuto (le tranchant extérieur) (fig b)  
Kakato (le talon) (fig c)  
Haisoku (le coup de pied) (fig d)  
Taisoku (la plante) (fig e)  
Ashi-no-ura (le tranchant intérieur) (fig f)  
Ashi-nukite (pique d'orteils) (fig g)

g. Le genou hiza

**6. Points ou niveaux d'atemi** (89)

jodan (niveau haut)  
chudan (niveau moyen)  
gedan (niveau bas)



## 7. Coups

a. directs (89...) (trajectoire proche de la ligne droite, comme si on piquait avec une pointe)

1/ poings (tsuki waza)

choku-zuki (coup de poing direct sur place) (89)  
oi-zuki (en avançant) (113)  
gyaku-zuki (bras contraire par rapport au pied) (127)  
maite-zuki (137) frappe du poing avant avec le tronc de face  
kizami-zuki (T2 36) frappe du poing avant mais avec le tronc effacé et allonge plus important que le maite-zuki  
ura-zuki (T2 21)  
tate-zuki (T2 21)  
age-zuki (en remontant) (T2 22)  
kagi-zuki (en crochet latéral) (T2 31)  
mawashi-zuki (coup circulaire) (97)  
ren-zuki (série de zuki en succession rapide)  
morote-zuki (coup de poing double) (T2 45...)  
\* heiko-zuki (même niveau)  
\* awase-zuki ou yama-zuki (2 niveaux)  
\* hasami-zuki (double mawashi-zuki)

2/ main ouverte

tate-nukite (paume vers le côté)  
ura-nukite (paume vers le haut)  
jodan-nukite (paume vers le bas)  
shuto-uchi  
teisho-uchi ou shotei-uchi

3/ coude (160...)

otoshi-empi-uchi (haut en bas) (T2 61)  
ushiro-empi-uchi (vers l'arrière = hikite) (166)  
yoko-empi-uchi (sur le côté) (165)  
mae-empi-uchi (de face, direct) (161)  
mawashi-empi-uchi (tournant)  
age-empi-uchi ou tate-empi (en remontant) (168)

4/ pied (170...)

geri keage (mvt fouetté) geri kekomi (mvt pénétrant, défonçant)  
de face :

- mae-geri (balle) (170)
- kin-geri (dessus du pied) (180 et T2 63)
- mae-sokuto-geri (tranchant) (T2 63)
- gedan-geri (T2 65)
- kakato-geri (talon) (T2 63 et 114)

de côté : - fumikomi (talon) (T2 63 et 65)

- yoko-geri (182)

arrière : - ushiro-geri kekomi (T2 70)  
- ushiro-geri keage (en remontant) (T2 74)  
tobi : coups de pied sautés (T2 87...)

5/ genou : hiza-geri (206)

b. indirects (trajectoire courbe avec l'intention de couper)

T2) 1/ bras uchi (uchi = coup Nakahashi p 183) (uchi = indirect, intérieur Habersetzer)

\* poing

uraken-uchi (145 et T2 49)  
tettsui-uchi (= barai en défense) (151 et T2 52)  
heiken-uchi (153)  
ura-tetsui-uchi (= uchi-uke en défense) (154)  
kumade (paume vers le bas, poing fermé)  
kin-uchi = gedan barai dans les parties avec rotation du poignet (seienchin)

\* main

shuto-uchi (5 positions) (154... et T2 53)  
haito-uchi (3 positions) (159... et T2 54)  
haishu-uchi (160 et T2 55)  
kumade ou teisho ou shotei-uchi (talon de la paume) (160 et T2 56)  
kakuto-uchi ou koken-uchi (dessus du poignet) (T2 59)  
seiryuto-uchi (base du poignet fortement plié) (T2 60)  
keito-uchi (dessus du poignet fortement plié) (T2 61)

\* coude

mae-empi-uchi (coup circulaire vers l'avant) (161)  
yoko-mawashi-empi-uchi (coup circulaire vers l'avant, mais bras vertical avec le poing en bas) (162)  
ushiro-empi-uchi (coup circulaire vers l'arrière) (166)  
tate-empi-uchi (coup circulaire remontant) (168)

2/ pied

fouetté mawashi-geri (ext-int) (194 et T2 67)  
gyaku-mawashi-geri (int-ext) (T2 69)  
ura-mawashi-geri (T2 84)  
ushiro-mawashi-geri (T2 80)  
circulaire mikazuki-geri (203)

## 8. Blocages (techniques de défense : uke waza)

### a. poing

Jodan-age-uke (poing fermé, blocage haut) (215)  
Soto-ude-uke ou yoko uchi (ext.-int.) (222)  
Uchi-ude-uke ou yoko uke (int.-ext.) (225)  
Morote-uke (blocage renforcé du uchi-ude-uke) (T2 108)  
Gedan-barai (243)  
Otoishi-uke (blocage poussé vers le bas, comme tetsui vers le bas) (249)  
Kakiwake-uke (blocage double en écartant) (T2 110)  
Juji-uke (blocage en croix) gedan et jodan (250) ou kosa uke (Nakahashi p 38)  
Kote-uke (Nakahashi p 32)  
Tsuki-barai ou yoko barai (T2 112) ou tetsui-uke  
Nino-ude-uke (blocage revers de la main fermée, gedan avant vers l'arrière latéral) (Nakahashi p 40) = gedan (uchi) uke ou gedan uchi barai (inverse de gedan barai)  
Wa-uke (double blocage jodan = double age-uke)  
Kurisite (Yves) ou Furiste (Basai dai de Jesus p31 Vol I) ou Furisute (Basai dai : Nakahashi p132) Technique suivant le nino ude uke et consistant en le chassé du pied de l'attaquant  
Kumade (blocage haut bas poing fermé avec frappe côté paume)  
Koken-uke (défense avec le dos du poignet)  
Kosa-uke (double blocage : uchi ude-uke-gedan barai)

### b. main

Shuto-age-uke (main ouverte, blocage haut) (233)  
Shuto-uke (blocage) (234)  
Shuto-barai (blocage bas) ou kake-shuto-uke (balayage éventuellement suivi d'une saisie) (239 et T2 107)  
Sukui-uke (défense en cuiller) (T2 128)  
Shotei-uke (blocage gedan, de la base de la paume de la main)  
Kakete (main crochetant) (T2 125)  
Kuri-uke (défense circulaire dans un plan frontal avec la base du poignet) jodan  
Mawashi-uke (double blocage tournant)  
Nagashi-uke (ext.-int. de face) (T2 119)  
Osae-uke (haut-bas de face - kata 3) (T2 119)  
Heiko uke (blocage les 2 mains ouvertes, double shuto) (Nakahashi p 31)

### c. revers de main

Haishu-uke (blocage latéral du revers) (253) kote uke  
Kote-uke (main ouverte) (Nakahashi p 32)  
Ura-uke (blocage avec le revers de la main) kururunfa (Nakahashi p 34)  
Nino-ude-uke (blocage revers de la main ouverte, gedan avant vers l'arrière latéral) (Nakahashi p 40) = gedan (uchi) uke ou gedan uchi barai (inverse de shuto barai)  
Sagitte ou sachité (blocage jodan en déséquilibrant l'adversaire) (Nakahashi p 36)  
O ura-uke (blocage jodan comme un haishu jodan) (Nakahashi p 35)