



CENTRE D'ENSEIGNEMENT DU KARATE ET ARTS MARTIAUX DU PAYS DES OLNES

N° agrément de la jeunesse et des sports : S/94.85.556
N° affiliation FFK : 0850011
Club labellisé

Lexique

LE COMPTE

- 1 Ichi
- 2 Ni
- 3 San
- 4 Shi
- 5 Go
- 6 Roku
- 7 Shichi
- 8 Hachi
- 9 Ku
- 10 Ju
- 11 Ju-ichi
- 12 Ju-ni
- 13 Ju-san
- 14 Ju-shi
- 15 Ju-go

A

Age : Remontant, lever.
Age-uke: Blocage remontant (à la figure).
Age-zuki: Coup de poing remontant.
Ao (Aoi) : Bleu
Ate / atémi: Coup frappé.
Ashi: Pied.

B

Barai: Balayer.
Budo: Voie martiale.

C

Choku-zuki: Coup de poing direct.
Chudan: Niveau moyen (poitrine).

Siège social : 102, avenue René Coty le Château d'Olonne 85180 LES SABLES D'OLONNE

cekampo@hotmail.fr | 06.42.11.23.47

ASSOCIATION SPORTIVE CIVILE LOI 1901

D

Dachi: Position.

Dan: Niveau.

Do: La voie.

Dojo: Lieu où l'on trouve la voie. Salle d'entraînement.

E

Empi : Coude.

Embusen: Ligne de démonstration

F

Fudo: Immobile, enracinée

Fudo-dachi: Posture de combat. (Prendre racine).

Fumikomi: Coup de pied écrasant.

G

Gedan: Niveau bas.

Gedan-barai: Blocage balayé (au niveau bas).

Geri: Coup de pied ou de genou.

Gi: Vêtement d'entraînement.

Gohon-kumité: Assaut conventionnel en 5 pas.

Go-no-sen: Contre-attaque sur initiative.

Gyaku-zuki : Coup de poing renversé.

H

Hachiji-dachi: Position naturelle, pieds écartés.

Haishu: Revers de la main.

Haito: Sabre de main interne.

Hajime: Commencer.

Hangetsu-dachi: Position du sablier élargie.

Hara: Ventre; abdomen, endroit où l'essence de l'être se situe.

Heisoku-dachi: Position d'attente, les pieds joints.

Hidari: Gauche.

Hikite: Tirer la main en arrière.

Hittsui-geri: Coup de genou.

Hiza-geri: Coup de genou.

I

Ippon: Un point (en compétition).

Ippon-kumite: Assaut conventionnel en un pas.

Ippon-ken: Poing avec l'index plié.

J

Jodan: Niveau haut (visage).
Jiyu-ippon-kumite: Assaut réel en un pas.
Juji-uke: Blocage en croix.
Jiyu-kumite : Assaut libre et souple.

K

Kagi-zuki: Coup de poing en crochet.
Kakato: Talon.
Kake: Crocheté.
Kakuto-uchi: Attaque du dos du poignet plié.
Kamae: En garde.
Kara: Vide.
Karate-gi: Vêtement d'entraînement.
Karateka: Celui qui pratique le karaté.
Kata: Ensemble de techniques pré arrangées (Forme de moule).
Keage: Fouetté en remontant.
Kekomi: Chassé.
Keri (geri): Coup de pied.
Kiai: Cri fait en contraction.
Kiba-dachi: Position du cavalier.
Kihon: Entraînement fondamental dans le vide.
Kime: Pénétration, décision.
Kizami-zuki : Coup de poing avant.
Kohai: Karateka qui , par ordre d'ancienneté, vient après le sempai.
Ko-kutsu-dachi: Position arrière.
Kumite: "Rencontre de mains " assaut.
Kyu: Classe, grade.

M

Ma-ai: Distance de combat.
Mae: Devant, Face.
Mae-geri: Coup de pied avant fouetté.
Mae-tobi-geri: Mae-geri sauté.
Makiwara: Poteau de frappe.
Mawashi-geri: Coup de pied circulaire fouetté.
Migi: Droite.
Mikazuki-geri: Coup de pied en croissant.
Morote-uke: Blocage double, des deux bras.
Musubi-dachi: Même position que heisoku-dachi sauf que l'avant des pieds est décollé.

N

Nagashi-uke: Blocage balayé.
Nage-ashi: Projection avec la jambe.
Naore: Retour Ô yoi , arrêtez.
Neko-ashi dachi: Position du chat.
Nihon-nukite: Pique de deux doigts.
Nukite: Pique de main.

O

Obi: Ceinture.

Oi-zuki: Attaque du poing en poursuite. (du même bras que la jambe avant).

Osae-uke: Blocage maintenu.

R

Rei: Salut, étiquette.

Ren-geri: Coups de pied consécutifs.

Riken / uraken : Revers du poing.

S

Sambon-kumite: Assaut conventionnel en trois pas.

Sanchin-dachi: Position du sablier.

Sempai: Karatéka le plus ancien (par rapport à un autre).

Sen-no-sen: Initiative sur initiative.

Sensei: Instructeur du dojo.

Seiza: Posture assis a genou dos droit.

Shiai: Assaut de compétition arbitrée.

Shiko-dachi: Kiba-dachi avec les pieds pointés vers l'extérieur.

Shizentai: Position naturelle, pieds écartés.

Shuto: Sabre de main.

Shuto-uchi: Attaque du sabre de la main.

Shuto-uke: Blocage du sabre de la main.

Sochin-dachi: Position de combat.

Soto-(ude) uke: Blocage de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur (à la poitrine).

T

Tanden / seika-Tanden: Abdomen. « Océan de l'énergie ».

Tate: Vertical.

Te: Main.

Teisho: Base de la paume.

Tettsui: Coup de marteau.

Tewaza: Technique de main.

Tobi-geri: Coup de pied sauté.

Tori: Celui qui fait l'action (assaillant).

Tsuki: Attaque directe du poing.

U

Uchi: Indirect, intérieur.

Uchi-(ude) uke: Blocage de l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur.

Ude: Avant-bras.

Uke: Défense, blocage ou celui qui subit l'action (défenseur).

Ura: Opposé.

Uraken: Coup avec le revers du poing.

Ura-mawashi-geri: Coup de pied circulaire fouetté arrière.

Ushiro-geri: Coup de pied vers l'arrière.

Ushiro-kake -geri: Ushiro-geri croché.

Ushiro-mawashi-geri: Mawashi-geri arrière.

Ushiro-mawashi-geri: Mawashi-geri arrière.

W

Waza: Technique.

Waza-ari: Demi-point (compétition).

Y

Yama: Montagne.

Yama-zuki: Coup de poing double (de la montagne).

Yame: Arrêtez.

Yasume: Repos, Détendez-vous.

Yoi: Position de départ.

Yoko: De côté.

Yoko-geri: Coup de pied de côté.

Z

"Zanshin": Esprit qui demeure, l'attention juste, qui ne faiblit pas après l'action.

Zazen: Position assise de repos.

Zenkutsu-dachi: Position avant.

BLOCAGES (UKE)

Age-uke: Blocage remontant (niveau haut).

Soto-(ude)uke: Blocage de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur (niveau moyen).

Gedan-(uke) barai: Blocage balayé (niveau bas).

Shuto-uke: Blocage du sabre de la main.

Uchi-(ude) uke: Blocage de l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur.

Ude-uke: Blocage de l'avant-bras.

COUPS DE POING (TSUKI)

Choku-zuki: Coup de poing direct.

Oi-zuki: Attaque du poing en poursuite (du même bras que la jambe avant).

Gyaku-zuki: Coup de poing renversé.

Tettsui-zuki: Coup DE marteau.

Nukite: Pique de main.

Uraken: Coup avec le revers du poing.

COUPS DE PIEDS (KERI)

Mae-geri: Coup de pied avant 1) Keage: fouetté. 2) Kekomi: chassé.

Mae-tobi-geri: Mae-geri sauté.

Yoko-geri: Coup de pied de côté. 1) Keage: fouetté. 2) Kekomi: chassé

Fumikomi: Coup de pied écrasant.

Mawashi-geri: Coup de pied circulaire fouetté.

Ura-mawashi-geri: Coup de pied circulaire fouetté arrière.

Mikazuki-geri: Coup de pied en croissant.

Ushiro-geri: Coup de pied vers l'arrière. 1) Keage: fouetté. 2) Kekomi: chassé.

Ushiro-kake-geri: Ushiro-geri crocheté.

Ushiro-mawashi-geri / ura-mawashi-geri: Mawashi-geri arrière.

Hiza-geri / hitsu-geri: Coup de genou.

POSITIONS DE BASE (TACHI)

Heisoku-dachi: Position d'attente, les pieds joints.

Musubi-dachi: Même position que heisoku-dachi sauf que l'avant des pieds est décollé.

Heiko-dachi: Position d'attente avec une largeur des hanches entre les pieds. Les pieds sont parallèles.

Hachiji-dachi: Position naturelle, pieds écartés.

Zen-kutsu-dachi: Position avant.

Ko-kutsu-dachi: Position arrière.

Kiba-dachi: Position du cavalier.

Fudo-dachi / sochin-dachi: Position de combat.

Shiko-dachi: Kiba-dachi avec les pieds pointés vers l'extérieur.

Neko-ashi-dachi: Position du chat.

Hangetsu-dachi: Position du sablier élargie.

Sanchin-dachi: Position du sablier.

PRÉSENTATION DU KATA

Shizentai: Position naturelle pieds écartés.

Rei: Saluez les pieds joints en " V ".

Tokui kata: Nommez votre kata.

Yoi: Position de départ.

Hajime: Commencer.

Yame: Arrêtez.

Yasume: Détendez-vous.

SALUT

Shizentai: Attention.

Seiza: A genoux.

Mokuso: Début de la méditation.

Mokuso yame: Arrêt de la méditation.

Dojo kun: Règles de comportement.

Shomen ni rei: Salut devant

Sensei ni rei: Salut à l'instructeur.

Tatte: Commande donnée par le Sempai pour que tous se lèvent et saluent ensemble.