

# 空

KARA  
Empty

# 手

TE  
hand

# 道

DO  
way

## VOCABULAIRE JAPONAIS

### PROTOCOLE au « DOJO » (« lieu consacré à la pratique »)

SEIZA : à genoux les fesses sur les talons (zareï : salut assis)  
 MOKUZO : méditation en zazen  
 SHOMEN NI REI : salutation vers le kamiza  
 SENSEI NI REI : salutation au professeur  
 OTAGA NI REI : salutation aux partenaires  
 ARIGATO GOZAIMASHITA : remerciements  
 KIRITSU [KILITS'(u)]: levez-vous (ritsurei : salut debout)  
 YOÏ : préparez-vous  
 KAMAE (KAMAETE / HANMI) : en garde  
 HADJIME : commencez  
 YAME (MATTE) : arrêtez l'action en cours  
 YASUME [YASME] : arrêtez l'exercice pour un autre  
 HIDARI : gauche  
 MIGI : droite  
 JODAN : niveau haut, cou et tête  
 CHUDAN : niveau moyen, de la ceinture(obi) au cou  
 GEDAN : niveau bas, en dessous de la ceinture (obi)

### DACHI – POSITIONS

SHIZEN-TAI (HANMI) : posture naturelle fondamentale  
 HEISOKU DACHI : debout pieds joints  
 MUSUBI DACHI : debout talons joints, pieds en V  
 HEIKO DACHI : debout pieds //, largeur des hanches (yoi-dachi)  
 HACHIJI DACHI : idem, pointes de pieds vers l'extérieur  
 UCHI HACHIJI DACHI : idem, pointes de pieds vers l'intérieur  
 RENOJI DACHI : debout, un pas formant un L avec les pieds  
 TEJI DACHI : debout, un pas formant un T avec les pieds  
 TSURU (ou SAGI) ASHI DACHI : debout sur une jambe  
 MOTO DACHI : position fondamentale (petit Zenkutsu)  
 KIBA DACHI : posture fondamentale dite du cavalier

為 松 仙 武 館  
 道 尋 雲 抜  
 Calligraphie de maître Gichin Funakoshi : « Hatsuun Jindo »

ZENKUTSU DACHI : fente avant, jambe arr. tendue, talon au sol  
 KOKUTSU DACHI : grande posture arrière et basse, pieds en L  
 SHIKO DACHI : posture fondamentale dite du sumotori  
 FUDO DACHI : position équilibrée, les deux jambes fléchies  
 NEKO ASHI DACHI : posture dite du chat  
 KOSA DACHI : position fléchie, jambes en croix  
 SANCHIN DACHI : posture debout, dite du sablier  
 HANGETSU DACHI : sanchin dachi plus bas, plus large

### ASHI-SABAKI (unsoku) – DÉPLACEMENTS

AYUMI ASHI ou DE ASHI : avancer d'un pas marché  
 HIKI ASHI : reculer du retrait d'un pas  
 YORI ASHI : avancer ou reculer (ato) d'un pas glissé  
 TSUGI ASHI : avancer ou reculer d'un pas chassé  
 TOBI ASHI : avancer ou reculer en sursaut des deux pieds  
 OKURI ASHI : avancer ou reculer d'un double pas  
 MAWARI ASHI : rotation autour du pied avant (irimi, nagashi...)  
 O'MAWARI ASHI : rotation autour du pied arrière (ushiro)  
 MAWATE : se retourner  
 TAI SABAKI : esquive avec déplacement du corps

*Tora No Maki*

*by*

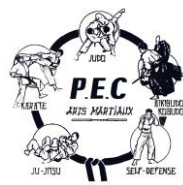
*Hoan Kosugi*



## UCHI WAZA - PERCUSSIONS

### TSUKI WAZA (poing) / TE WAZA (main)

CHOKU ZUKI : poing fondamental  
 OÏ-ZUKI : estoc du poing avant sur un pas  
 GYAKU-ZUKI : poing bras/jambe opposés  
 MAETE ZUKI : direct poing avant  
 KIZAMI ZUKI : poing avant effaçant le buste  
 NAGASHI ZUKI : poing avant en esquivant  
 TATE ZUKI : poing vertical  
 URA ZUKI : poing court (uppercut)  
 KAGI ZUKI : crochet au corps à corps  
 AGE ZUKI : poing remontant  
 MAWASHI ZUKI : poing circulaire  
 FURI ZUKI : crochet  
 AWAZE ZUKI : poing double jodan et chudan  
 YAMA ZUKI : poing double jodan et gedan  
 MOROTE ZUKI : poing double même niveau  
 URAKEN UCHI : revers fouetté du poing  
 TETSUI UCHI : poing marteau (hypothénar)  
 NUKITE : pique de main  
 SHUTO UCHI : sabre de main  
 HAÏTO UCHI : tranchant de main (côté pouce)  
 TEISHO UCHI : talon de la paume  
 KOKEN UCHI : dessus du poignet  
 HAÏSHU UCHI : dos de la main  
 TATE EMPI UCHI (hiji ate) : coude vertical  
 MAE EMPI UCHI : coude vers l'avant  
 MAWASHI ENPI UCHI : coude circulaire  
 OTOSHI EMPI UCHI : coude de haut en bas  
 USHIRO EMPI UCHI : coude vers l'arrière  
 YOKO EMPI UCHI : coude sur le côté  
 WASHIDE : extrémités des 5 doigts (bec)  
 HIRAKEN : phalanges pliées  
 NAKADAKA KEN : médus en saillie  
 IPPON KEN : idem mais index en saillie  
 IPPON NUKITE : un doigt



KUMADE : paume façon « patte d'ours »  
 SEIRYUTO : base du tranchant du poignet  
 KEITO : haut du poignet  
 ATAMA : frappe de la tête

### KERI WAZA (pied)

MAE GERI : coup de pied de face \*  
 MAWASHI GERI : coup de pied circulaire \*  
 GYAKU MAWASHI GERI : idem inversé  
 YOKO GERI : coup de pied latéral \*  
 MIKAZUKI GERI : pied en croissant  
 URA MIKAZUKI GERI : croissant vers ext.  
 USHIRO GERI : pied vers l'arrière \*  
 FUMIKOMI : coup de pied écrasant  
 FUMIKIRI (sokuto) : tranchant vers le bas  
 TOBI GERI : coup de pied sauté  
 HIZA OU HITSUI GERI : coup de genou  
 NAMI GAESHI : coup de pied en vague  
 KAKATO GERI : coup de talon de haut en bas  
 URA MAWASHI GERI : pied en revers  
 USHIRO MAWASHI GERI revers en tournant  
 ASHI BARAI : balayage  
 KIN GERI : fouetté du dessus du pied  
 \* kekomi : pénétrant / \* keage : remontant

### DO – la voie

TAI	GI	SHIN
corps	technique	cœur
SHU	HA	RI
se conformer	digresser	transcender
HARA	ZANCHIN	MUSHIN
ventre / centre	vigilance	sans pensée

## KATA et GRADES

### Shotokan programme « club »

<b>Jaune</b>	(5 <sup>ème</sup> Kyu)	Heian Shodan
<b>Orange</b>	(4 <sup>ème</sup> Kyu)	+ Heian Nidan
<b>Verte</b>	(3 <sup>ème</sup> Kyu)	+ Heian Sandan
<b>Bleue</b>	(2 <sup>ème</sup> Kyu)	+ Yodan + Godan
<b>Marron</b>	(1 <sup>er</sup> Kyu)	5 Heian + Tekki Shodan + 1 kata sup.

### Shotokan programme « national »

<b>Shodan</b>	(1 <sup>er</sup> Dan)	5 Heian + Tekki Sho
---------------	-----------------------	---------------------

### Kumite – les assauts

**Sambon Kumite** : sur 3 pas  
**Kihon Ippon Kumite** : uke yoi, tori kamae  
**Ippon Kumite** : tori et uke en kamae  
**Jyu Ippon Kumite** : kamae à 3 mètres  
**Jyu Kumite (randori)** : assaut libre

### UKE WAZA – DÉFENSES

GEDAN BARAI : défense basse int vers ext  
 JODAN AGE UKE : défense haute  
 SOTO UDE UKE : extérieur vers l'intérieur  
 UCHI UDE UKE : intérieur vers l'extérieur  
 SHUTO UKE : défense en sabre de main  
 OSAE UKE : pression de la main // au sol  
 HAISHU UKE : déf. avec le dos de la main  
 TEISHO UKE : défense avec la paume  
 JUJI UKE : défense bras croisés (kosa)  
 KAKIWAKE UKE : défense double écartant  
 MOROTE UKE : défense double renforcée  
 KAKE-TE (kake uke) : blocage crocheté  
 TSUKI (HEIKO) UKE : défense bras tendu-s  
 SUKUI: en puisant | NAGASHI : en brossant  
 EMPI UKE : défense avec le coude  
 OTOSHI UKE : déf. avant bras haut vers bas  
 KOKEN, KEITO, SEIRYUTO uke: poignet

