



# Lexique utile pour les débutants

Version : Août 2026

## Commandements

| Terme                                              | Traduction           | Commentaire                                                                                            |
|----------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rei (aussi prononcé Lei)                           | Saluer/Salut         | Debout ou à genoux (en <i>Seiza</i> )                                                                  |
| Yoi                                                | Prêt(e)              |                                                                                                        |
| Kamae/Kamaete                                      | Garde / en garde     | Peut s'accompagner d'une posture pour se mettre en place : <i>Zenkutsu kamaete</i> !                   |
| Hadjime                                            | Commencer            |                                                                                                        |
| Yame                                               | Arrêter              | Au <i>Yame</i> , on garde une vigilance ( <i>Zanshin</i> ), prêt(e) à repartir                         |
| Yasme                                              | Repos                |                                                                                                        |
| Kaete/Mawate                                       | L'autre sens ou côté | Se retourner (180°) lorsqu'on avance ou recule. Ou : changer de côté (selon contexte).                 |
| Mokuso                                             | Méditation           | La méditation se fait en <i>Seiza</i> (positions à genoux).                                            |
| Ich, Ni, San, Shi, Go, Roku, Sichi, Hachi, Kyû, Jû | 1, 2, 3, ..., 10     | Compte de 1 à 10. Pour désigner celui qui compte, on peut utiliser le mot « <i>Gorei</i> » (commande). |
| Saigo                                              | Dernier              | Sur une répétition, dernière série ou dernier kata                                                     |
| Sokomade                                           | "C'est assez"        | Se dit parfois à la fin d'un cours, avant de se mettre en ligne                                        |

## Concepts

|                                     |                                      |                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kata                                | Forme                                | Enchaînement codifié. <i>Bunkai</i> : Applications de <i>Kata</i>                                                                                              |
| Kihon                               | Fondamentaux                         | Répétition des techniques de base                                                                                                                              |
| Kumite                              | Combat                               | Combats conventionnels ou libres                                                                                                                               |
| Tori / Uke                          | Attaquant / Receveur                 | Rôles lors de travail à 2.                                                                                                                                     |
| Gedan / Chudan / Jodan              | Niveau inférieur / moyen / supérieur | <i>Gedan</i> : en dessous de la ceinture<br><i>Chudan</i> : moyen (plexus solaire, estomac, côtes...)<br><i>Jodan</i> : au-delà de la gorge (menton, tempe...) |
| Ma (ou Ma-ai)                       | "Intervalle"                         | Distance / Temps séparant deux adversaires                                                                                                                     |
| Atemi                               | Coup porté sur point vital           | Un coup en général (≠/≠ soumissions et projections)                                                                                                            |
| Kime                                | "Décision"                           | Efficacité, focalisation de l'énergie, caractère décisif.                                                                                                      |
| Kiai                                | "Union de l'énergie"                 | Cri accompagnant une technique (décisive)                                                                                                                      |
| Irimi                               | "Rentrer dans le corps"              | Entrer tout droit sur l'adversaire en anticipant (= <i>Sen no Sen</i> , à l'inverse de <i>Go no Sen</i> = post-initiative)                                     |
| Yori Ashi, Tsugi Ashi               | Pas glissé, Pas chassé               |                                                                                                                                                                |
| Tai Sabaki                          | Déplacements / Esquive du corps      | Aussi l'un des exercices pour travailler <i>Irimi</i> .                                                                                                        |
| Kyu                                 | Rang avant la ceinture noire         | 9 <sup>ème</sup> au 1 <sup>er</sup> <i>kyû</i> ( <i>Ikyû</i> ). 3 <sup>ème</sup> au 1 <sup>er</sup> <i>kyû</i> : ceinture marron.                              |
| Shodan, Nidan, Sandan, Yodan, Godan | 1er au 5ème niveau                   | Numération dans les séries de <i>Kata</i> OU Grades de ceinture noire                                                                                          |

## Postures (Tachi)

|                           |                             |                                                                               |
|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Kiba dachi                | Posture du cavalier         | 50/50, genoux fléchis, pieds parallèles                                       |
| Zenkutsu dachi            | Posture avant               | Genou avant fléchi, jambe arrière tendue                                      |
| Kokutsu dachi             | Posture arrière             | Poids sur l'arrière, même écartement que <i>Kiba dachi</i>                    |
| Nekoashi dachi            | Posture de la patte de chat | Pieds serrés, 90° du poids sur une jambe                                      |
| Fudo dachi                | Posture immuable            | 50/50, hybride entre les 3 premières postures                                 |
| Shizentai / hachiji dachi | Posture naturelle           | Posture naturelle. C'est celle du <i>Yoi</i> au début des <i>Kata Heian</i> . |
| Hangetsu dachi            | Posture de la demi-lune     | Posture resserrée d'un kata supérieur (jambes en sablier)                     |

**Techniques de blocages (Ukewaza)** note : l'exécution d'une telle technique va de souple à carrément offensive

|              |                                |                                                                                                            |
|--------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gedan barai  | "Balayage balayant niveau bas" | Blocage descendant vers le sol, sur attaque <i>Gedan</i> voire <i>Chudan</i>                               |
| Age uke      | "Blocage en montant"           | Blocage remontant, <i>Jodan</i> .                                                                          |
| Ude uke      | "Blocage de l'avant-bras"      | Trajectoire de son intérieur vers son extérieur. <i>Chudan</i> , <i>Jodan</i>                              |
| Tetsui (uke) | (blocage du) Marteau du poing  | Frappe ou blocage ( <i>Chudan</i> & <i>Jodan</i> ) via la partie charnue de la main du côté du petit doigt |
| Shuto (uke)  | (blocage du) Sabre de la main  | Frappe ou blocage ( <i>Chudan</i> ) via le Tranchant de la main. A l'opposé : <i>Haito</i> (dos du sabre). |



|                |                                  |                                                                                                                                               |
|----------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Shuto barai    | Balayage via le sabre de la main | Jodan : Similaire à un <i>Jodan Shuto Uke</i> , mais on dévie plutôt du dos de la main.                                                       |
| Morote ude uke | Blocage double de l'avant-bras   | <i>Ude Uke</i> renforcé par la main arrière. <i>Chudan</i> (souvent), <i>Jodan</i> .<br><i>Morote</i> : les deux mains.                       |
| Juji uke       | Blocage en croix                 | <i>Gedan</i> : <i>Gedan Barai</i> + <i>Gyakuzuki</i> sur le tibia<br><i>Jodan</i> : blocage des deux mains en croix                           |
| Kakiwake uke   | Blocage en ouvrant               | Une des techniques de <i>Heian Yodan</i> . Croiser puis ouvrir des deux mains, e.g. pour écarter une saisie.                                  |
| Sukui uke      | Blocage en cuillère              | Blocage en ramassant (une jambe ou un bras)                                                                                                   |
| Teisho (uke)   | (Blocage du) "talon de la main"  | S'emploie aussi en frappe (paume). Syn : <i>Kumade</i> (patte d'ours)<br>Forme de la main aux doigts demi-pliés : <i>Hiraken</i> (poing plat) |

### Techniques de la main (Tewaza)

|                  |                          |                                                                                                                                                                           |
|------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kento            | Phalanges du poing       | Des Index & Majeur. Surface de frappe du poing fermé ( <i>Seiken</i> )                                                                                                    |
| Hikite           | "La main qui tire"       | Main placée ou tirée à la hanche, prête à partir ou/et tirant l'adversaire                                                                                                |
| Tsuki (xxx-zuki) | Frappe d'estoc du poing  | Terme général pour toutes les frappes rectilignes (d'estoc) du poing/<br>!= Uchi : frappes non-rectilignes ( <i>Uraken</i> , <i>Tetsui</i> , <i>Shuto</i> , <i>Empi</i> ) |
| Oizuki           | "Poing de front"         | Frappe d'estoc du poing avant en faisant un pas ("en poursuite")                                                                                                          |
| Gyakuzuki        | "Poing contraire"        | Frappe d'estoc du poing arrière (Cross du boxeur)                                                                                                                         |
| Maete            | "Main avant"             | Frappe d'estoc du poing avant sur place (Jab du boxeur)                                                                                                                   |
| Kagizuki         | "Poing en Crochet"       | Frappe du poing latérale / en crochet, à très courte distance                                                                                                             |
| Uraken           | "Revers du poing"        | Frappe (uchi) du dos du poing (via les <i>Kento</i> ) ; Différentes trajectoires                                                                                          |
| Nukite           | Pique (épieu) de la main | " <i>Shihon Nukite</i> ": 4 doigts collés ; " <i>Ippon Nukite</i> ": pique de l'Index tendu                                                                               |
| Ippon-ken        | Poing à une phalange     | Poing avec l'index davantage étendu, appuyé par le pouce                                                                                                                  |
| Empi             | Coude                    | <i>Empi-uchi</i> : frappe du coude != un Kata supérieur homonyme <i>Empi</i>                                                                                              |

### Techniques de jambe (Keriwaza)

|                 |                                   |                                                                          |
|-----------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Maegeri         | Coup de pied de front             | Vers l'avant ; via bol du pied, ou dessus du pied si bas-ventre          |
| Mawashigeri     | Coup de pied circulaire           | Rotation des hanches ; frappe via le bol ou le dessus du pied            |
| Yokogeri Keage  | Coup de pied de côté, fouetté     | Comme un <i>Maegeri</i> sur le côté, hanches de profil                   |
| Yokogeri Kekomi | Coup de pied de côté, enfonçant   | Chassé latéral ; frappe avec le talon ou le tranchant externe            |
| Mikazukigeri    | Coup de pied en croissant de lune | Main tendue pour cible ; frappe circulaire de la plante du pied          |
| Fumikomi        | Coup de pied en écrasant          | Ecrasement avec le talon                                                 |
| Hizageri        | Coup de genou                     | Coup direct (usuel) ou circulaire                                        |
| Nami gaeshi     | "Retour de la vague"              | Technique d'esquive & frappe de la jambe dans <i>Tekki Shodan</i>        |
| Ashi barai      | Balayage du pied                  | Terme général appliqué aux balayages exécutés avec le pied               |
| Nidan geri      | "Coup de pied à 2 niveaux"        | Double <i>Maegeri</i> en sautant                                         |
| Maeashi geri    | Coup de pied jambe avant          | <i>maeashi</i> = jambe avant, e.g. <i>maeashi mawashigeri</i> .          |
| Tobi geri       | Coup de pied sauté                | <i>Tobi</i> = sauté, aussi dans " <i>Tobikomi</i> " (rentrer en sautant) |

### Kata de base & quelques Kata supérieurs

|        |                             |                                                                               |
|--------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Heian  | "Esprit Pacifique"          | Se décline de <i>Shodan</i> à <i>Godan</i> ; Série de <i>Kata</i> de base     |
| Tekki  | "Cavalier de fer"           | Se décline de <i>Shodan</i> à <i>Sandan</i> ; Série de <i>Kata</i> supérieurs |
| Bassai | "Briser les fortifications" | Aussi : pénétrer la forteresse ; un <i>Kata</i> supérieur                     |
| Kwanku | "Regarder le ciel"          | Un <i>Kata</i> supérieur. Le w est muet.                                      |

### Kumite & autres formes de travail à 2

|                           |                                   |                                                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| (Kihon) Ippon Kumite      | Combat en un pas (de base)        | Garde prise en avançant. Une attaque.                             |
| Sambon Kumite             | Combat en 3 pas                   | Garde prise en reculant. 3 attaques.                              |
| Jiyu Ippon Kumite         | Combat libre en un seul pas       | Déplacements libres, une seule attaque                            |
| Jiyu Kumite / Shobu Ippon | Combat libre / arbitré en 1 Ippon | Pas de rôle désigné / mode compétition                            |
| Ten no Kata               | "Kata du ciel"                    | Solo, à 2, ou en arc de cercle                                    |
| Torite                    | Techniques de Dégagement          | Assis ( <i>Suwari</i> ) ou Debout ( <i>Tachi-dori</i> )           |
| Nagewaza                  | Techniques de Projection          | Chutes : <i>Ukemi</i> . Répertoire codifié: <i>Nage no kata</i> . |
| Ten no Mon / Togo-zuki    | Porte du Paradis                  | Rentrer droit en <i>Gyakuzuki</i> avec <i>Irimi</i> .             |
| Iai                       | "Dégainer"                        | Combat à courte distance                                          |



## Lexique étendu

### Kata usuels du Shotokan Ohshima

|             |                             |                                                                                 |
|-------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Heian       | "Esprit Pacifique"          | Se décline de <i>Shodan</i> à <i>Godan</i> ; Série de <i>Kata</i> de base       |
| Tekki       | "Cavalier de fer"           | Se décline de <i>Shodan</i> à <i>Sandan</i> ; Série de <i>Kata</i> supérieurs   |
| Bassai      | "Briser les fortifications" | Aussi : « pénétrer la forteresse »                                              |
| Kwanku      | "Regarder le ciel"          | Le w est muet                                                                   |
| Jion        | <i>Nom d'un temple</i>      | Les caractères (kanji) sont associés à Amour et Pitié                           |
| Jutte       | "Dix Mains"                 |                                                                                 |
| Empi        | "Hirondelle en vol"         |                                                                                 |
| Gankaku     | "Héron sur un rocher"       | Aussi : "Grue sur un roc"                                                       |
| Hangetsu    | "Demi-lune"                 |                                                                                 |
| Ten no Kata | "Kata du ciel"              | Solo (« Omote »), ou à 2 (« Ura ») que nous pratiquons souvent en arc de cercle |

D'autres styles (autres lignées de Shotokan, Shito-ryu...) peuvent avoir d'autres Kata. Certaines distinguent notamment des formes suffixées -dai ou -sho pour « grand » et « petit », e.g. Bassai-dai et Bassai-sho. « -sho » est en quelque sorte une variante ou une extension. Nous n'avons pas ces Kata-là dans notre école.

### Nage no Kata (Kata des techniques de Projection)

|               |                           |                                                                   |
|---------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Byobudaoshi   | "Renverser un paravent"   |                                                                   |
| Komanage      | "Toupie en rotation"      |                                                                   |
| Kubiwa        | "Encercler le cou"        |                                                                   |
| Katawaguruma  | "Demi-roue"               |                                                                   |
| Tsubamegaeshi | "Hirondelle virevoltante" | Un homonyme très différent existe au Judo (balayage sur balayage) |
| Yaridama      | "Lancer une balle"        | Caractères : lance (l'arme), puis balle                           |
| Taniotoshi    | "Chute dans la vallée"    | Un homonyme très différent existe au Judo (sacrifice sur le côté) |
| Udewa         | "Encercler des bras"      |                                                                   |
| Sakatsuchi    | "Renverser en pilonnant"  |                                                                   |

### Parties du pied

|           |                 |                                                                             |
|-----------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Koshi     | "Dent de tigre" | Bol du pied                                                                 |
| Heisoku   | Dessus du pied  |                                                                             |
| Tsumasaki | Pointe du pied  | <i>Rarement employé, similaire au Nukite &amp; requiert conditionnement</i> |
| Sokuto    | "Sabre du pied" | Tranchant externe du pied                                                   |
| Kakato    | Talon           |                                                                             |
| Teisoku   |                 | Tranchant interne du pied                                                   |

### Trajectoires (pour Uraken, Coude etc)

|         |            |                                 |
|---------|------------|---------------------------------|
| Mae     | Devant     |                                 |
| Ushiro  | Derrière   |                                 |
| Yoko    | Côté       | Hidari : Gauche ; Migi : Droite |
| Age     | Remontant  |                                 |
| Otoshi  | Descendant |                                 |
| Mawashi | Tournant   |                                 |

Les termes Mae, Ushiro, et Yoko sont aussi utilisés pour les techniques de chutes (Ukemi).



## Autres termes & concepts

A toute fin utile, voici d'autres termes utilisés de temps à autre, certains issus du Karate-do-Kyohan de maître Funakoshi.

|                     |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tokui (-waza, Kata) | Favori (technique, Kata)                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Renzoku-waza        | Enchaînement de techniques                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bari-bari           | Enchaînement sur place alternant les poings. Syn : Renzuki.               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Yama-zuki           | Yama "山" = montagne                                                       | Double frappe de poings dans Bassai, formant un 山 renversé                                                                                                                                                                                                                      |
| Yama-gamae          |                                                                           | Technique de « blocage » dans Jutte                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ushiro-geri         | Coup de pied vers l'arrière                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kakato-geri         | Coup de pied marteau                                                      | Coup de pied marteau avec le talon, distinct de Fumikomi. Pas dans notre répertoire classique.                                                                                                                                                                                  |
| Nakadaka-ken        | « Poing-démon »                                                           | Variante de Ippon-ken : poing fermé avec phalange du majeur davantage étendu                                                                                                                                                                                                    |
| Mizunagare-no-kamae | « Garde de l'eau qui s'écoule »                                           | Cf Kagizuki. Dénote la position du bras, du coude et du poignet.                                                                                                                                                                                                                |
| Kosa dachi          | Posture croisée                                                           | Un pied croisé derrière l'autre, genoux serrés. Nous utilisons rarement ce terme, absent du Karate do Kyohan.                                                                                                                                                                   |
| Koshi               | Hanche(s)                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Sutemi              | Sacrifice                                                                 | Technique de sacrifice (Ten no Mon / Togo-zuki en fait partie)                                                                                                                                                                                                                  |
| Ki Ken Tai (Ichi)   | L'Esprit, le Poing (le sabre), le Corps (font Un)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kyusho              | Points vitaux                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kappo               | Technique de réanimation                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Shorin              | Trad japonaise de « Shaolin »                                             | Shorin & Shokei furent deux styles majeurs enseignés à Okinawa (notamment Shuri, Tomari, Naha). C'est maître Funakoshi qui affilia les Kata transmis & cités à ces styles.                                                                                                      |
| Shokei              | <i>Traduction incertaine</i>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Shotokan            | « Shoto » = « vague sur les pins » : le nom de plume de maître Funakoshi. | « Shotokan » est le nom du dojo historique de Maître Funakoshi à Tokyo, construit en 1936 puis détruit pendant la 2 <sup>nd</sup> e guerre mondiale.<br><br>Le terme désigne aujourd'hui le Karaté tel que transmis par maître Funakoshi et ses élèves tels que Maître Ohshima. |
|                     | « -kan » : « maison »                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jutsu (jitsu)       | « Technique »                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Do                  | « Voie »                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Dojo                | « lieu de la voie »                                                       | Lieu de pratique                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Senpai/Sempai       | « senior »                                                                | Pratiquant(e) plus expérimenté(e) que son/sa « junior »                                                                                                                                                                                                                         |
| Kohai/Kouhai        | « junior »                                                                | Pratiquant(e) moins expérimenté(e) que son/sa « senior »                                                                                                                                                                                                                        |
| Sensei              | Instructeur/Instructrice                                                  | « O-Sensei » s'utilise pour le Sensei du Sensei                                                                                                                                                                                                                                 |
| Shihan              | Instructeur en chef / maître-instructeur                                  | S'utilise pour toute une organisation (par exemple pour France Shotokan)                                                                                                                                                                                                        |

A noter enfin que dans notre pratique, beaucoup de mouvements de nos Kata n'ont pas de nom précis (ne serait-ce que le 4ème mouvement de Heian Shodan), et que les applications sont multiples pour une même technique.

Bonne pratique !