

LEXIQUE

| | |
|--------------------------------|---|
| Age | Remontant, lever |
| Age empi uchi (Age hiji ate) | Coup de coude remontant |
| Age uchi | Coup remontant |
| Age uke | Blocage haut, remontant |
| Age tsuki | Coup de poing haut |
| Ago | Menton |
| Ago uchi | frappe en crochet sur la mâchoire |
| Aite | Partner ou adversaire pendant un combat |
| Ai-uchi | Techniques marquantes faites simultanément par 2 adversaires, le score reste inchangé |
| Aka | Rouge |
| Aka-no-kachi | victoire pour le rouge |
| Aka obi | Ceinture rouge |
| Akiresuken | tendon d'achille |
| Ananku | Kata tomari-te (paix du sud) |
| Antei | equilibre |
| Anza | position assise, les jambes croisées |
| Aori geri (mikazuki geri) | coup de pied en croissant mikazuki geri |
| Aoyagi | Kata shito ryu (saule vert) |
| Arigato gosaimashita | merci beaucoup |
| Ashi | Pied ou jambe |
| Ashi ate | Coup (ate) donné avec le pied (ashi) |
| Ashi barai (harai) | Balayage de la jambe |
| Ashibo | Tibia |
| Ashibo kake uke | technique de balayage et crochetage avec le tibia |
| Ashibo uke | parade effectué en déviant avec le tibia, genou relevé très haut |
| Ashi dori | saisie de la jambe d'attaque de l'adversaire |
| Ashi fumikomi | coup de pied écrasant |
| Ashi gatana (skokuto geri) | tranchant du pied |
| Ashi kubi | Chevilles |
| Ashi kubi kake uke | blocage crocheté avec la cheville |
| Ashi no ko (haisoku) | coup de pied |
| Ashi no ura | plante du pied |
| Ashi nukite (Tsumasaki) | pique de pied |

LEXIQUE

| | |
|-------------------------------|---|
| Ashi osae uke | blocage poussé (osae) de la plante du pied |
| Ashi sabaki (unsoku) | déplacement |
| Ashi uke | défense de pied ou de la jambe |
| Atama | tête |
| Atama tsuki | coup de tête |
| Ate | Coup |
| Atemi | Coup frappé |
| Atemi te | La technique des coups frappés |
| Atemi waza | Toutes les techniques de coups frappés sur les points vitaux du corps |
| Atenai yoni | Avertissement sans pénalité |
| Ato-shibaraku | il reste 30 secondes |
| Attate iru | Contact |
| Awase | Ensemble, combiné |
| Awasete | synthèse, résumé, combiné |
| Awase uke | Défenses combinées |
| Awase tsuki | Coup de poing double |
| Ayumi ashi | Avancer d'un pas |
| Baisoku (haisoku) | dessus du pied |
| Barai | Balayer, bloquer |
| Bari bari tsuki (ren tsuki) | plusieurs coups de poings enchaînés en rafales |
| Basami | mvt reproduisant la fermeture des deux branches d'une paire de ciseau |
| Bassai | kata shurite (traverser la forteresse) |
| Bassai dai | grande forme (dai) du kata bassai |
| Bassai | forme courte (sho) du kata bassai |
| Bensoku dachi (kosa dachi) | position des pieds croisés |
| Bo | baton |
| Boken | sabre de bois |
| Budo | Voie martiale |
| Budo gi | Vêtement du pratiquant du Budo |
| Budo ka | Pratiquant du Budo |
| Bunkai | Analyse, étude détaillée des mouvements et des techniques d'un kata |
| Bunkai kumite | exercice d'application d'une séquence du kata |
| Bushi | Guerrier, Samourai |

LEXIQUE

| | |
|--|--|
| Bushido | « La Voie du Guerrier » |
| Chairo obi | Ceinture marron |
| Chashi | charge de métal lourd munie d'une poignée pour la musculation des bras |
| Chatayara no kushanku | kata |
| Chibana no kushanku | kata |
| Chibana no passai | kata |
| Chiisai | Petit |
| Chi mei | coup mortel |
| Chimei sho | blessure mortelle |
| Chin | calmer (sochin la force tranquille) |
| Chinte | kata |
| Chinto | kata |
| Chokiritsu fudo dachi (musubi dachi) | Debout, talons joints, pointes des pieds écartées |
| Choku tsuki (seiken choku tsuki) | coup de poing direct de face |
| Cho uke (yoko juji uke) | défense papillon double blocage latéral |
| Choyaku hangeri | contre attaque du pied exécuté au cours d'un saut (nidan geri - tobi geri) |
| Chudan | Niveau moyen |
| Chudan barai | Blocage au niveau moyen |
| Chudan Kamae | Garde niveau moyen |
| Chudan Mae Geri | Coup de pied direct niveau moyen |
| Chudan Mae Geri Keage | Coup de pied direct niveau moyen, remontant (fouetté) |
| Chudan Mae Geri Kekomi | Coup de pied direct niveau moyen, pénétrant |
| Chudan Mikazuki Geri | Coup de pied en croissant |
| Chudan Morote Uke | Défense double du bras |
| Chudan Shuto Uke | Blocage du sabre de la main |
| Chudan Soto Uke | Blocage de l'avant-bras ; extérieur-intérieur, niveau moyen |
| Chudan uchi | Coup au niveau moyen |
| Chudan Uchi Uke | Blocage de l'avant-bras ; intérieur-extérieur, niveau moyen |
| Chudan Ude Uke | Blocage de l'avant-bras, niveau moyen |
| Chudan Uke | Blocage niveau moyen |
| Chudan zuki | Coup de poing au niveau moyen |
| Chugi | loyauté, fidélité |
| Chuku tsuki | coup de poing fondamental |

LEXIQUE

| | |
|-----------------------------|---|
| Chui | précaution, attention |
| Chuko ken (nakadaka ken) | poing à une phalange |
| Dachi | Position |
| Dai-nihon | Grand soleil levant, désigne le Japon |
| Daki te | position de la main en crochet |
| Daku | saisir, envelopper |
| Dan | Degré, niveau |
| De ai osae uke | avancer à la rencontre de l'attaque adverse pour la dominer |
| De ashi | Avancer d'un pas |
| De ashi barai | Technique de projection |
| Dento | tradition |
| Do | « La Voie » |
| Dojo | « lieu où l'on trouve la voie », salle d'entraînement |
| Dojo Kun | Les principes du Dojo |
| Dori (tori) | prendre, saisir |
| Eido tsuki (Hasami tsuki) | coup de poing double donné en ciseaux |
| Embusen | Schema du kata |
| Empi (hiji) | Coude (se dit aussi Enpi) |
| Empi No Kata | Kata des techniques de coups de coude |
| Empi uchi (empi ate) | Coup de coude |
| Empi uke | Défense du coude |
| Enchosen | Prolongement du temps alloué au combat |
| Enpi | kata (Vol de l'hirondelle) |
| En shin | le centre du cercle |
| Ensho (kakato) | le talon |
| Fu anteï | se trouver en déséquilibre |
| Fudo | immobile, imperturbable |
| Fudo Dachi | Position équilibrée de combat (entre zenkutsu et kokutsu) |
| Fudo ken (tate ken) | poing tenu verticalement, pouce au dessus |
| Fukubu geri | coup de pied visant l'abdomen |
| Fukushin shugo | Concertation de juges |
| Fumi | écraser |
| Fumikiri | Coup de pied coupant |

LEXIQUE

| | |
|-----------------------------------|--|
| Fumikomi | Coup de pied écrasant |
| Fumikomi tobi geri | coup de pied sauté en rentrant dans la garde de l'adversaire |
| Fumikomi uke | blocage écrasant en se portant à la rencontre de l'attaque |
| Fumi tsuki (otoshi uke) | coup écrasant donné du poing, en attaque ou en défense (otoshi uke) |
| Funakoshi Gichin (1871-1957) | Le créateur du Karaté moderne |
| Furi-sute | coup circulaire de la main ou du poing exécuté dans un large mvt en diagonale et balancé |
| Furi uchi | coup de poing circulaire |
| Furi tsuki (mawashi tsuki) | coup de poing circulaire |
| Gachi (kachi) | victoire |
| Gaeri | balayer, tourner |
| Gaeshi (kaeshi) | contre attaque, action venant en contre |
| Gaiwan | Tranchant externe de l'avant-bras |
| Gamae (kamae) | garde de combat, attitude |
| Gangaku | Kata de Karaté. (Le kata de la Grue sur le rocher) |
| Gangaku dachi (sagi ashi dachi) | Position de la grue |
| Gangaku sho | variante du kata gangaku |
| Gassho | position des mains d'origine bouddhique |
| Gassho gamae | salut shorinji kempo |
| Gassho uke (mawashi uke) | défense circulaire frontale des mains pouvant évoluer en saisie |
| Ge | bas, partie basse |
| Gedan | Niveau bas |
| Gedan Barai | Blocage balayé bas (avec l'avant-bras) |
| Gedan gamae | garde de combat, avec la main avant en position de parade basse |
| Gedan geri (sokutei osae uke) | coup de pied bas |
| Gedan juji uke | blocage bas des poignets croisés, en général contre coup de pied |
| Gedan kake uke (sukui uke) | blocage bas crocheté avec le tranchant interne de l'avant bras |
| Gedan uchi | coup indirect de la main au niveau inférieur |
| Gedan Uke | Blocage bas (avec l'avant-bras) |
| Gedan Zuki | Coup de poing niveau bas |
| Gekisai | kata |
| Geri | Coup de pied |
| Gi | Vêtement (p.ex. Karaté-Gi, Judo-Gi) |
| Go | Cinq |

LEXIQUE

| | |
|-------------------------------------|--|
| Gohon kumite | assault conventionnel sur cinq attaques |
| Goju Ryu | Un des 4 grands styles de Karaté. Le fondateur du Goju Ryu fût Kanryo Higaonna (1851-1915) |
| Go No Sen | L'initiative dans la défense (dès que l'attaque est amorcée, il faut attaquer) |
| Gorin no kumite (yakusoku kumite) | forme d'entraînement conventionnel |
| Gorin no sho | écrit des cinq roues de Myamoto Musashi |
| Goshi (koshi) | hanche |
| Goshin | protection de son corps - self défense |
| Goshin jutsu | techniques de self défense |
| Gyaku | Contraire |
| Gyaku gamae | garde en miroir |
| Gyaku mawashi geri | coup de pied fouetté de l'intérieur vers l'extérieur |
| Gyaku mikazuki geri | Coup de pied en croissant inverse |
| Gyaku te | position de main contraire |
| Gyaku te tori | dégagement sur prise inverse des deux poignets |
| Gyaku tekubi | luxation du poignet |
| Gyaku uchi | coup indirect de la main en position de pied contraire |
| Gyaku Zuki | Coup de poing contraire |
| Gyaku tsuki no ashi | position des pieds en wado ryu |
| Gyaku tsuki tsukomi no ashi | position des pieds en wado ryu |
| Hachi | huit |
| Hachiji Dachi (hachinoji dachi) | Debout pieds écartés (pieds dirigés vers l'extérieur 45 degrés) |
| Hachiwara | brise casque |
| Hadaka | nu, dénudé |
| Hai | oui |
| Hairu | entrer, pénétrer |
| Haishu | Revers de la main |
| Haishu Uchi | Coup du revers de la main |
| Haishu Uke | Blocage du revers de la main |
| Haisoku | dessus du pied, cou de pied, surface de frappe |
| Haito | Sabre de main interne |
| Haito kake uke | blocage croché |
| Haito Uchi | Coup du sabre de main interne |

LEXIQUE

| | |
|----------------------------|--|
| Haito Uke | Blocage du sabre de main interne |
| Haiwan | Dessus de l'avant-bras |
| Haiwan Nagashi Uke | Défense balayée de l'avant-bras |
| Hajime | «commencez !» |
| Hakaite (mawate) | Tournez ! |
| Hana | nez |
| Handa ken (nakadaka ken) | position du poing à quatre phalanges pliées |
| Hangetsu | Kata de Karaté |
| Hangetsu Dachi | Position du sablier |
| Hanmi | Position de la poitrine à $\frac{3}{4}$ de face |
| Hanmi Kamae | Position de la poitrine à $\frac{3}{4}$ de face, poings en garde |
| Hanmi no neko asi dachi | Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière |
| Hanshi | grand maître |
| Hansoku | infraction, faute |
| Hansoku chui | grosse faute et nihon pour l'adversaire comme pénalité |
| Hantai | l'opposé |
| Hantei | jugement |
| Hantei kachi | victoire après jugement |
| Happo kumite | combat conventionnel dans les huit directions |
| Happoren (papuren) | kata |
| Hara | Ventre |
| Harai (barai) | balayager, faucher |
| Harikitte | état d'alerte ou de vigilance |
| Hari uke | blocage en voute : blocage d'un coup visant le visage, avec la main levée devant le front, sur une position de profil (shiko dachi) par rapport à l'attaque. La main avant peut contrer dans le même temps |
| Hasami | Ciseaux |
| Hasami Uchi | Coup en ciseaux |
| Hasami Zuki | Coup de poing double en ciseaux |
| Hazushi uke | double dégagement de coudes (naifanchin nidan) |
| Heian | « la paix, le calme ». Nom des cinq katas de base du Karaté Shotokan |
| Heiken | masse des phalanges pliées contre la paume |
| Heiken uchi (furi tsuki) | coup circulaire donné avec la masse des phalanges du poing serré |
| Heiko Dachi | Position d'attente pied parallèles |

LEXIQUE

| | |
|--|--|
| Heiko Zuki | Coup de poing double parallèle |
| Heiku | kata |
| Heisoku (haisoku) | dessus du pied, cou de pied, surface de frappe |
| Heisoku Dachi | Posture immobile pieds joints |
| Hidari | Gauche |
| Hidari gamae | garde de combat, jambe gauche devant |
| Hidari hanmi gamae | garde de combat, jambe gauche devant style wado ryu |
| Hidari mae naname ate | coup de poing donné obliquement en avant vers la gauche |
| Hidari mae naname geri | coup de pied donné obliquement en avant vers la gauche |
| Hidari shizentai | position naturelle debout pieds écartés, pied gauche en avant |
| Hiden | enseignement secret |
| Hiji | Coude |
| Hiji age uchi (tate hiji age - age empi) | coup de coude remontant |
| Hiji ate (empi ate) | coup donné avec le coude |
| hiji osae | contrôle au coude |
| Hiji suri uke | blocage glissé (suri uke) du coude |
| Hiji uchi | ensemble des coups portés avec le coude |
| Hiji uke | ensemble des parades effectuées avec le coude |
| Hiki ashi | Reculer d'un pas |
| Hikite | Tirer la main, le bras en arrière |
| Hiki tsuki | coup de poing donné avec un recul des hanches |
| Hiki uke | rapide esquive arrière, en bodissant d'un bloc sans changer de garde |
| Hikiwake | égalité |
| Hikkomi | se retirer, se soustraire à une attaque |
| Hineri | Tourner, tordre, retourner |
| Hineri geri | coup de pied donné avec rotation du corps dans la même direction |
| Hineri nagashi | parade avec esquive rotative du corps, en général par l'intérieur de l'attaque |
| Hineri te | main qui tourne (au cours d'une esquive) |
| Hineri uchi | coup de la main donné avec pivot des hanches dans le même sens |
| Hirabasami | disposition de la main en gueule du tigre |
| Hira ken | poing à demi fermé dont les premières phalanges seulement sont pliées |
| Hiraken tsuki | coups directs frappés avec les articulations réunis des quatre doigts pliés |
| Hiraki ashi | déplacement latéral dans l'esquive |

LEXIQUE

| | |
|----------------------------|--|
| Hiraki uke | esquive latérale, par déplacement rapide et en succession des deux pieds |
| Hira kote (haiwan) | partie du poignet prolongeant le dos du poing, au début de l'avant bras |
| Hira te | main plate: plat de la main ouverte , paume |
| Hirate uchi | coup porté avec la paume |
| Hitai | front |
| Hittsui | genou |
| Hittsui geri | Coup du genou |
| Hittsui geri uke | défense par coup du genou |
| Hiza | Genou |
| Hiza gashira | partie du genou utilisée pour frapper |
| Hiza gatame | luxation du genou |
| Hiza Geri | Coup du genou |
| Hiza kubomi | creux poplité du genou |
| Hiza uchi | Coup du genou |
| Hiza uke | défense avec le genou |
| Hombu | Principal, centre |
| Hombu Dojo | Dojo principal |
| Ichi | un |
| Inasu | laisser passer l'énergie adverse et contrer dans l'esquive |
| Inu gamae | position de combat (fin de supeinpei) |
| Ippon | un point |
| Ippon Ken Zuki | Attaque du poing à une phalange |
| Ippon Kumite | Assaut conventionnel en un pas |
| Ippon Nukite | Pique d'un doigt |
| Ippon Shiai | Compétition arbitrée à un point |
| Ippon shobu | Compétition arbitrée à deux points |
| Iryuki | pointe du menton |
| Isshi ken (ippon nukite) | pique de main à un doigt |
| Isshin Ryu | Style de Karaté. École fondée par Tatsuo Shimabuku (né en 1908) |
| Itosu no kushanku | kata |
| Itosu no passai | kata |
| Jiai gamae | position de préparation des kata Jion Jiin Jitte chinté Bassai dai |
| Jiin | Kata de Karaté |

LEXIQUE

| | |
|-------------------------------|---|
| Jion | Kata de Karaté |
| Jissen kumite (jiyu kumite) | Assaut libre et souple |
| Jitte | Kata de Karaté |
| Jiyu | libre |
| Jiyu Ippon Kumite | Assaut réel en un pas semi-libre |
| Jiyu Kumite | Assaut libre et souple |
| Jodan | Niveau haut |
| Jodan Age Uke | Blocage remontant |
| Jodan ate | coup porté au niveau visage ou sur le crane |
| Jodan barai | Défense balayée haute exécutée du poing (tettsui) ou de la main (shuto ou haishu) dans un mvt de l'intérieur vers l'extérieur |
| Jodan geri | coup de pied visant la tête |
| Jodan juji uke | défense haute en croix |
| Jodan Uchi | Attaque haute |
| Jodan uke | défense exécutée au niveau de la tête |
| Jodan Zuki | Coup de poing haut |
| Jogai | Sorti du tapis de combat |
| Ju | Souple. Dix. |
| Jubin Taisho | Échauffement, exercices de préparation |
| Juji | Croix |
| Juji gamae | garde combat avec les poignets croisés |
| Juji Uke (kosa uke) | Blocage en croix |
| Juroku | kata |
| Kachi | victoire |
| Kaeshi (gaeshi) | contre attaque, action venant en contre |
| Kafukubu | le bas ventre |
| Kagi geri | coup de pied donné en crochet |
| Kagi Zuki | Coup de poing en crochet |
| Kaiko ken (hira ken) | poing à demi fermé dont les premières phalanges seulement sont pliées |
| Kaishu (kai te) | main ouverte |
| Kaishu uchi | coup porté avec la main ouverte |
| Kaishu uke | blocage effectué avec la main ouverte |
| Kaiten (hineri) | Tourner, tordre, retourner |
| Kaiun no te | ecaté les nuages avec les mains (kata unsu) |

LEXIQUE

| | |
|----------------------------|--|
| Kakae komi | Action de lever fortement le genou avant d'exécuter un coup de pied |
| Kakae nage | projection obtenue par une action des bras, après une double parade en kosa uke, dont il suffit d'amplifier le mvt |
| Kakato | Talon |
| Kakato Geri | Coup de talon |
| Kake | crochet |
| Kake Dachi | Position accroupie |
| Kake haito uke | blocage crocheté après contact du sabre de main interne (haito) puis rotation du poignet en makite uke |
| kake shuto uke | blocage crocheté du sabre de main externe (shuto) |
| Kake taoshi | projection obtenue par action des bras après parade en kosa uke |
| Kakete | Crochetage de la main |
| Kake uke | défense en crochétant |
| Kaki uke | défense circulaire crochée de la main |
| Kakiwake Uke | Blocage double et écartement |
| Kakushi tsuki | coup de poing caché à la hanche |
| Kakuto (koken) | Dos du poignet |
| Kaku tsuki | coup de poing en crochet |
| Kamae (gamae) | Garde |
| Kan | courageux |
| Kansa | arbitre |
| Kansetsu | articulation du corps humain |
| Kanku | regarder le ciel |
| Kanku dai | version longue du kata kushanku |
| Kanku Sho | version courte du kata kushanku |
| Kansetsu Geri | Coup de pied au genou |
| Kansetsu Waza | Techniques de luxation |
| Kanzo | foie |
| Kao | le visage |
| Karate Do | «La voie de la main vide» ; technique japonaise de combat à mains nues |
| Karategi | kimono |
| Karate jutsu | technique de la main vide |
| Karate Ka | Le pratiquant de Karaté |
| Kara tsuki (chuku tsuki) | coup de poing direct en wado ryu |

LEXIQUE

| | |
|-----------------------|--|
| Kasei nage | Technique de projection du kata chinte |
| Ka sokuto (haisoku) | cou de pied |
| Kassai kumite | bunkai kumite de niveau supérieure |
| Kasui ken | double parade simultanée sur l'avant (gedan barai) et sur l'arrière (chudan uchi uke) dans le kata kanku sho |
| Kasumi geri | coup de pied visant la tempe |
| Kata | Exercice de style ; combat imaginaire contre un ou plusieurs adversaires |
| Kata hiza dachi | position de combat avec un genou au sol |
| Kataki | ennemi, rival |
| Kataki uchi | vengeance, vendetta |
| Kata kumite | application combative |
| Kakate tsukami | défense avec saisie du bras au poignet |
| Keage (kebanashi) | Fouetté, remontant, percutant |
| Keiko Gi | Habit d'entraînement du pratiquant de Budo |
| Keikoku | avertissement + un ippon |
| Keito | Base du pouce |
| Keito Uchi | Attaque avec la base du pouce |
| Keito Uke | Blocage avec la base du pouce |
| Kekomi | Pénétrant, défonçant |
| Ken | poing |
| Kento | poing serré |
| Kentsui (tettsui) | marteau de poing |
| Keri (geri) | coup porté avec le pied ou le genou |
| Keri age | coup de pied remontant |
| Keri gaeshi | contre attaque porté avec le pied |
| Keri komi | coup de pied poussé pénétrant dans la garde adverse |
| Keri Waza | Techniques de coups de pied |
| Kesa geri | coup de pied donné obliquement |
| Kesa uchi | coup frappé obliquement avec la main |
| Ki | L'énergie |
| Kiai | Cri ; concentration d'énergie |
| Kiai geiko | entraînement di kiai |
| Kiba Dachi | Position du cavalier |
| Kihon | Entraînement fondamental |

LEXIQUE

| | |
|--------------------------------------|--|
| Kihon dosa | mvts fondamentaux |
| Kihon Ippon Kumite | Assaut d'étude sur un pas |
| Kihon kumite (yakusoku kumite) | assault de base |
| Kihon renshu | entraînement de base |
| Kime | Position finale d'un mouvement, concentration de l'énergie en un point |
| Kimono | Habit original japonais pour hommes et femmes |
| Kin | cou, col, revers |
| Kinteki (kintama kogan, tsurigane) | testicules |
| Kinteki geri | Coup de pied au bas-ventre (testicules) |
| Kin Geri | Coup de pied au bas-ventre (testicules) |
| Ki-o-tsuke | Attention |
| Kiken | Renonciation |
| Kiri | couper |
| Kiritsu | debout |
| Kizami ashi (suri ashi) | pas chassé |
| Kizami geri | coup de pied circulaire de la jambe avant (mawashi geri) |
| Kizami Zuki | Coup de poing avant avec esquive du buste |
| Ko | Petit |
| Ko ashi | petit pas |
| Kobore | tibia |
| Kobudo | L'art traditionnel japonais du maniement des armes blanches telles que le Nunchaku, le Sai, le Bo, le Tonfa et le Kama |
| Kobushi | poing serré dit fondamental |
| Kobushi ate | coup donné avec le poing serré |
| Ko empi ate (ushiro empi ate) | coup de coude vers l'arrière donné de très près |
| Kogeki | attaque |
| Koho (ura ushiro) | vers l'arrière |
| Koho kaiten | rotation vers l'arrière, forme d'esquive (tai sabaki) |
| Koken | Dos du poignet |
| Koken Uchi | Coup porté avec le dos du poignet |
| Koken Uke | Blocage du dos du poignet |
| Koko | Bouche de tigre |
| Koko gamae | garde de combat en gueule du tigre |
| Koko hiza kuzushi (morote sukui uke) | blocage d'un coup de pied au niveau du genou avec les deux mains en gueules du tigre |

LEXIQUE

| | |
|---------------------------|--|
| Kokoro | cœur, esprit, conscience |
| Kokutsu Dachi | Position vers l'arrière |
| Ko mawashi geri | petit coup de pied fouetté circulaire |
| Kosa ashi (sashi ashi) | pas croisé latéral, à partir d'une position de profil (kiba ou shiko dachi) |
| Kosa dachi (kake dachi) | position des pieds en croix |
| Kosa gamae | garde de combat avec les bras en croix, un en position de gedan barai, l'autre en uchi ude uke, pour effectuer une défense |
| Kosa uke (juji uke) | double parade simultanée des bras en croix au niveau gedan et l'arrière chudan. aussi blocage des poignets en croix |
| Koshi | Hanche |
| Koshi kaiten | rotation des hanches,dans le sens du mvt par ex dans soto uke |
| Koshi tsuki | coup de poing donné avec une forte rotation des hanches |
| Ko sokutei | surface de frappe sous le pied |
| Kote | avant bras, du poignet au coude |
| Kote gaeshi | retournement du poignet |
| Kote uchi | coup donné avec l'avant bras, partie inférieure, près du poignet |
| Ku | neuf |
| Kubi mawashi geri | coup de pied fouetté circulaire porté au cou de l'adversaire |
| Kubiwa | encercler le cou |
| Kumade | Patte d'ours |
| Kumade Uchi | Coup avec la patte d'ours |
| Kumite | Assaut |
| Kuro Obi | Ceinture noire |
| Kururumfa | kata |
| Kushanku | kata |
| Kyobu geri | coup de pied visant la poitrine |
| Kyu | neuf |
| Kyu | Degré, classe |
| Ma | espace intervalle |
| Ma ai | espace temps |
| Mae | Devant, de face |
| Mae Ashi | La jambe avant |
| Mae Ashi Geri | Coup de pied de la jambe avant |
| Mae ate | coup de poing frontal |

LEXIQUE

| | |
|-----------------------|---|
| Mae Enpi Uchi | Coup de coude vers l'avant |
| Mae Fumikomi | Coup de pied écrasant avant |
| Mae Geri | Coup de pied direct |
| Mae Geri Keage | Coup de pied direct fouetté |
| Mae Geri Kekomi | Coup de pied direct pénétrant |
| Mae Hiji Ate | Coup de coude vers l'avant |
| Mae kakato geri | coup frappé avec le talon directement vers l'avant |
| Mae sokuto geri | coup de pied direct vers l'avant porté du tranchant externe du pied |
| Mae te tsuki | coup de poing donné de la main avant |
| Mae Tobi Geri | Coup de pied direct sauté |
| Mae Ude Hineri Uke | Blocage de l'avant-bras interne |
| Mae ude osae uke | blocage poussé de l'avant bras vers le bas, de la main au coude, avant bras parallèle à la poitrine |
| Magatori barai uke | parade balayée vers le haut, simultanément des deux mains pour se dégager d'une saisie frontale aux cheveux |
| Maki | enrouler |
| Maki kaeshi | parer une attaque en l'enroulant |
| Makiwara | Paillason de frappe |
| Makoto | vérité, sincérité, honnêteté, dévotion, esprit pur |
| Manabu | Apprendre en imitant |
| Manga | esquisse |
| Manji gamae | garde combat bras avant gedan barai, arrière jodan uchi uke, + kokutsu dachi |
| Mannaka | le centre, le milieu |
| Manji uke | garde combat bras avant gedan barai, arrière jodan uchi uke |
| Marui | circulaire |
| Matte | attendre |
| Matsumara no kushanku | kata |
| Matsumara no passai | kata |
| Mawari | rotation |
| Mawari ashi | Déplacement tournant autour du pied avant |
| Mawashi | Circulaire |
| Mawashi Enpi Uchi | Coup de coude circulaire |
| Mawashi Geri | Coup de pied circulaire |
| Mawashi Hiji Ate | Coup de coude circulaire |

LEXIQUE

| | |
|-----------------------------|--|
| Mawashi uke | défense circulaire avec le poignet |
| Mawashi Zuki (furi tsuki) | Coup de poing circulaire |
| Mawatte | Tournez ! |
| Meikyo | Kata de Karaté |
| Metsuke | les yeux voyant partout |
| Mienai | terme utilisé pour désigner qu'une action ou une technique n'est pas visible |
| Migi | Droite |
| Migi gamae | garde de combat jambe droite devant |
| Mikazuki | Croissant |
| Mikazuki Geri | Coup de pied en croissant |
| Mikazuki Geri Uke | Blocage du pied en croissant |
| Mimi | les oreilles |
| Miru no kokoro | l'esprit du regard |
| Mizu no kokoro | un esprit comme l'eau |
| Mokuso | Méditation, concentration |
| Mokuso Yame | Fin de la méditation, concentration |
| Moto no ichi | Position de départ |
| Morote ashi barai | balayage simultané des deux pieds de l'adversaire |
| Morote | des deux mains simultanément |
| Morote Awase Uchi | Coup porté des deux mains, bras |
| Morote Awase Uke | Blocage des deux mains, bras |
| Morote Awase Zuki | Coup de poing double |
| Morote Chudan Uke | Défense double du bras, niveau moyen |
| Morote Jodan Uke | Défense double du bras, niveau supérieur |
| Morote sukui uke | crochetage simultané des deux mains sur un coup de pied direct au niveau bas |
| Morote tsukami uke | blocage d'un coup de poing, par saisie simultanée des deux mains, en général au niveau chudan. La main avant balaye au niveau du coude tandis que la main arrière crochète le poignet de l'adversaire (ext int haut bas) |
| Morote uchi | coups frappés circulaires effectué des deux mains |
| Morote uchi uke (soe uke) | blocage double exécuté simultanément des deux avant bras, en mvt int ext du corps. La main vient en renfort au niveau du coude |
| Morote Uke | Défense double du bras |
| Morote Zuki | Coup de poing double |
| Moto dachi | Position fondamentale (petit zenkutsu) |

LEXIQUE

| | |
|---------------------------|---|
| Moxa | herbe à brûler |
| Mumobi | avertissement pour geste dangereux |
| Mune | poitrine |
| Muso gamae | garde combat, le bras avant gedan barai, l'arrière age uke, en position basse et forte (sochin dachi- fudo dachi) |
| Musubi Dachi | Position d'attente (salut) |
| Myaku | veine, artère |
| Nagashi | Balayer |
| Nagashi Uke | Blocage balayé |
| Nagashi Zuki | Coup de poing avec esquive coulée |
| Nage | projeté |
| Nage ashi | projection de jambe dans le but de faire chuter l'adversaire |
| Naha | ville d'Okinawa |
| Naha te | style de karaté d'Okinawa |
| Naifanchin | kata |
| Naifanchin dachi | Pieds parallèle à une fois et demi de la largeur des épaules, les genoux sont intérieurs |
| Nai wan | partie intérieure charnue de l'avant bras |
| Nakadaka ippon ken | forme du poing ou seule la phalange du medius plié fait saillie |
| Nakadaka ken (hira ken) | forme du poing à quatre phalanges pliées |
| Nakayubi ippon ken | forme du poing ou seule la phalange du medius plié fait saillie |
| Nami Ashi (nami gaeshi) | Blocage remontant du pied |
| Nami gaeshi gamae | garde combat, imitant l'oiseau étendant ses ailes face à plusieurs adversaires |
| Naname | oblique |
| Naname Geri | Coup pied oblique |
| Naname shita uchi | coup frappé du tranchant de la main obliquement vers le bras |
| Naname yokeru koto | mvt d'esquive oblique et vers l'arrière |
| Neko Ashi Dachi | Position du chat |
| Neko gamae | garde combat en neko ashi dachi |
| Nekoze ken (koken) | le dos du poignet plié au maximum |
| Ni | deux |
| Nidan Geri | Coup de pied direct sauté à deux hauteurs |
| Nihon | deux |
| Nihon Geri | Deux coups de pied successifs |

LEXIQUE

| | |
|--------------------------|---|
| Nihon ken | poing dont les deux phalanges pliées dépassent |
| Nihon Nukite | Pique à deux doigts |
| Nihon Zuki | Deux coups de poings successifs |
| Nintai | patience, persévérance, endurance |
| Nipaipo | Kata |
| Niseishi | kata |
| Nukite | Pique de la main |
| Nunchaku | fléau |
| Obi | Ceinture |
| Oi ashi | large pas du pied arrière vers l'avant pour une attaque longue et pénétrante |
| Oi geri | coup de pied donné du pied arrière en avançant avec puissance vers l'adversaire |
| Oi Zuki | Coup de poing direct en poursuite avec un pas |
| Okinawa | île de l'archipel des Ryukyu |
| Okuri ashi (suri ashi) | deux pas suivis dans la direction de l'adversaire sans changer de garde |
| Okuri geri | Coup de pied de la jambe avant après un déplacement en okuri ashi |
| Okuri tsuki | coup du poing du bras avant après déplacement en okuri ashi |
| Omote kote | tranchant du poignet, du côté du pouce |
| Onegai shimazu | enseignez nous svp; formule de politesse rituelle prononcée dans les dojo traditionnels par l'élève après le salut de cérémonie à l'adresse de son sensei |
| Osae | pression, maintien, immobilisation, poussée, domination |
| Osae uke | blocage poussé |
| Otogai ni rei | commandement ordonnant le salut collectif entre élèves d'un dojo |
| Otoshi | Pousser vers le bas |
| Otoshi Enpi Uchi | Coup de coude vers le bas |
| Otoshi Hiji Ate | Coup de coude vers le bas |
| Otoshi Uke | Blocage poussé vers le bas |
| Oyayubi Ippon Ken | Marteau de pouce |
| Oyayubi nukite | pointe de pouce utilisé en attaque |
| Papuren | kata |
| Pao | bouclier de frappe |
| Passai (bassai) | kata |
| Pinan | kata |

LEXIQUE

| | |
|--------------------------------------|---|
| Ran | désordre |
| Randori | Assaut léger, libre, d'exercice |
| Rei | Salut |
| Reiko | pratique rigoureuse |
| Reimyo tode | merveilleuse main chinoise |
| Ren | bonté, humanité, générosité |
| Renko ho | technique aboutissant à l'immobilisation de l'adversaire sur une technique de blocage ou de clé de bras |
| Reinoji dachi | Position en « L » |
| Ren tsuki | Coups de poings consécutifs |
| Renshu Shiai | Combat d'exercice |
| Renzoku Waza | Techniques enchaînées |
| Ri | principe, morale, esprit |
| Riken (uraken) | revers du poing fermé |
| Riken uchi (uraken uchi) | coup porté avec le revers du poing |
| Ritsu Rei | Salut debout |
| Ro | vieux, vague |
| Roku | six |
| Ronin | guerrier |
| Ryokado | côté de la tête, avec lequel on peut donner un atemi de très près |
| Ryoken koshi gamae | garde de combat avec les deux poings placés aux hanches (pinan sandan) |
| Ryote | à deux mains |
| Ryote dori | saisie des deux poignets |
| Ryote fuse | les deux mains au sol |
| Ryoken hikiyose | amener les deux poings croisés devant la poitrine |
| Ryu | École, système, style |
| Ryuto ken | poing fermé avec le pouce à l'intérieur des phalanges (tête de dragon) |
| Sabaki | Esquiver |
| sageto empi uchi | coup de coude bas |
| Sagi ashi dachi (tsuru ashi dachi) | Debout sur une jambe |
| Sakatsuchi | marteler de haut en bas |
| Sake | alcool |
| Sakotsu | Clavicule, point d'attaque |
| Sakotsu Uchi | Coup sur la clavicule |

LEXIQUE

| | |
|-------------------------------|---|
| Samourai | guerrier |
| San | trois |
| Sanbon | En trois parties, en trois pas |
| Sanbon Kumite | Assaut conventionnel en trois pas |
| Sanbon Zuki | Trois coups de poings consécutifs (le premier au niveau supérieur, les deux autres au niveau moyen) |
| Sanchin | Kata de karaté |
| Sanchin Dachi | Position du sablier |
| Sankaku tobi | saut en triangle |
| Sankaku tobi geri | coup de pied dans trois directions, effectués au cours d'un saut |
| San ming | pointe du menton |
| Sanren tsuki | sanbon tsuki |
| Sanseru | kata |
| Sashi ashi | pas croisés latéralement en déplacement tsugi ashi |
| Sa soku | pied, ou côté, gauche |
| Satori | l'expérience de l'éveil |
| Sayu | à droite et à gauche |
| Sayu tsuki | deux coups de poings donnés simultanément, latéralement (2 yoko tsuki) |
| Sayu uchi | coups alternatifs portés sur les côtés de l'adversaire |
| Sei | force |
| Seienchin | kata |
| Seijin | saint homme |
| Seiken | Poing fondamental |
| Seiken choku tsuki | coup de poing direct |
| Seiken mawashi tsuki | coup de poing circulaire |
| Seiko | calme dans l'action |
| Seipai | kata |
| Seiryuto | Base du sabre de main |
| Seiryuto Uchi | Attaque avec la base du sabre de main |
| Seiryuto Uke | Blocage avec la base du sabre de main |
| Seisan | kata |
| Seisan daci (sanchin dachi) | position du sablier |
| Seishan | kata |
| Seishin | mental, esprit, âme |

LEXIQUE

| | |
|----------------------------------|---|
| Seishin tanren | forger le mental |
| Seiza | Position assise, agenouillée (assis sur les talons) |
| Sempai | le plus ancien gradé du dojo |
| Sempai rei | saluez les élèves les plus anciens |
| Senkotsu | Sacrum |
| Sen No Sen | Prendre l'initiative sur l'initiative |
| Sensei | Maître du dojo, professeur |
| Sensei Ni Rei | Salut au professeur |
| Setsu | souplesse |
| Shiai | Compétition arbitrée |
| Shichi | sept |
| Shidoin | assistant instructeur |
| Shihan | Professeur des professeurs |
| Shihan | Titre donné aux grands maîtres d'arts martiaux |
| Shiho kushanku (shiho kosokun) | kata |
| Shihon nukite | pique de main à quatre doigts |
| Shihotsuki | kata |
| Shiho wari | test de casse |
| Shikaku | Disqualification |
| Shikiri no kamae | position accroupie du sumotori prêt au combat |
| Shiko Dachi | Position de sumo |
| Shimei | coup mortel |
| Shimpi tode | la mystérieuse main chinoise |
| Shin (kokoro) | cœur, esprit |
| Shisochin | kata |
| Shiro | Blanc |
| Shiro Obi | Ceinture blanche |
| Shito ryu | style de karate |
| Shiwari | Casse, test de casse |
| Shizen Dachi | Position naturelle |
| Shizen kumite | combat naturel |
| Shizen tai | Position naturelle |
| Shi zuki | attaque de la main en bec d'aigle |

LEXIQUE

| | |
|-------------------------------------|--|
| Shobu hajime | commencez le combat |
| Shobu kumite | combat libre et souple sanctionné par un arbitre |
| Shodan | premier |
| Shomen ni rei | salut en direction du shomen; commandement introduisant le salut collectif |
| Shotei | Base de la paume |
| Shotei Uchi | Attaque de la paume |
| Shotei Uke | Défense de la paume |
| Shotokan | style de karate |
| Shumoku dachi (kokutsu dachi) | Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière |
| Shuri | ville d'Okinawa |
| Shuri te | style de karate |
| Shuto | Sabre de la main |
| Shuto barai | balayage latéral du sabre de main |
| Shuto Jodan Uke | Blocage balayé du sabre de la main niveau supérieur |
| Shuto kake uke (kake shuto uke) | blocage croché (à deux mains) |
| Shuto Sakotsu Uchi | Coup du sabre de la main sur la clavicule (de haut en bas) |
| Shuto Sakotsu Uchikomi | Coup direct du sabre de la main à la clavicule (coup droit) |
| Shuto Soto Mawashi | Attaque du sabre de la main de l'extérieur vers l'intérieur |
| Shuto Uchi | Attaque du sabre de la main |
| Shuto Uchi Mawashi | Attaque du sabre de la main de l'intérieur vers l'extérieur |
| Shuto Uke | Blocage du sabre de la main |
| Shutsui (tettui) | marteau de poing |
| Shuwan | partie interne de l'avant bras au dessus du poignet |
| Sochin | Kata de karaté |
| Sochin Dachi (fudo dachi) | Position de combat utilisée dans le Kata Sochin |
| soé-uke | blocage double comme morote uke mais la main arrière vient renforcer la parade en poussant à la base du poing du bras qui pare en yoko uke |
| Soke | fondateur d'une école d'art martial |
| Sokko (haisoku) | cou de pied |
| Soku | respiration |
| Sokubo kake uke (ashibo kake uke) | technique de balayage et croché avec le tibia |
| Sokubo uke (ashibo uke) | parade du tibia qui peut évoluer en croché |
| Sokudo | vitesse |

LEXIQUE

| | |
|---------------------------------------|---|
| Sokuho geri | méthode des coups de pied latéraux, aussi yoko geri |
| Sokumen Awase Uke | Blocage latéral des deux mains |
| Sokumen geri | coup de pied latéral |
| Sokumen gyaku tzuki | technique de gyaku tzuki à partir d'une position de profile par rapport à l'adversaire "shiko dachi " comme kaegi tzuki mais bras tendu |
| Sokumen zuki (yoko tzuki) | coup de poing latéral |
| Skusen geri | coup de pied de la pointe des orteils serrés |
| Sokutei (teisoku) | plante du pied |
| Sokutei Mawashi Uke (mikazuki geri) | Blocage circulaire de la plante du pied |
| Sokutei osae uke | blocage poussé de la plante du pied |
| Sokuto | Sabre de pied |
| Sokuto Geri | Attaque du sabre de pied |
| Sonkei | respect, considération |
| sono mama | position figer |
| Soshin no kamae | position de combat accroupie sur le genou arrière |
| Sosoku geri (tobi geri) | coup de pied double et simultané exécuté au coursq d'un saut |
| Soto | extérieur |
| Soto deshi | disciple externe |
| Soto hiraki | esquive latérale sur l'extérieure de l'attaque, parallèle à celle çi |
| Soto mikazuki geri | coup de pied en demi lune |
| Soto mikazuki geri uke | défense du pied par balayage en croissant |
| Soto nagashi | esquive balayée en tournant sur l'extérieure de l'axe de l'attaque |
| Soto ude uke | Blocage de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur |
| Soto Uke | Blocage de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur |
| Suki | faiblesse, ouverture, occasion favorable |
| Sukui age | la main ramasse l'attaque de l'adversaire en remontant |
| Sukui Uke | Défense en cuiller |
| Sumotori | lutteur |
| Sun zuki | techniques très courtes de poing, pour le combat corps à corps |
| Suri uke | défense glissée le long du coude du bras attaquant |
| Suri uke zuki | défense en suri uke se prolongeant, dans le même mvt du bras, en coup de poing, en contre |
| Tabi | chaussettes en peau de daim |
| Tachi rei (ritsu rei) | Salut debout |

LEXIQUE

| | |
|--------------------|--|
| Tai | Corps |
| Taikai | grande rencontre, manifestation importante, championnat ou entraînement de masse |
| Tai kaiten | rotation du corps partie du tai sabaki |
| Taikyoku no kata | kata de karaté |
| Tai ryoku | force musculaire |
| Tai Sabaki | mvt du corps incluant les déplacements et les rotations |
| Taiso | Exercices de préparation, échauffement |
| Tamashi | esprit, âme |
| Tame Shiwari | Exercices de casse |
| Tanden | region sous abdominale |
| Tanto | sabre très court |
| Tatami | Tapis japonais en paille de riz |
| Tate Enpi Uchi | Coup de coude remontant |
| Tate Hiji Ate | Coup de coude remontant |
| Tate ken | poing dit vertical pouce en haut, utilisé dans tate tzuki |
| Tate seishan dachi | position intermédiaire entre zenkutsu et kokutsu en wado ryu |
| Tate shuto uke | blocage du sabre de main vertical |
| Tate Zuki | Coup de poing vertical |
| Te | Main |
| Te Nagashi Uke | Blocage balayé de la main |
| Te Osae Uke | Blocage poussé de la main |
| Teiji Dachi | Position du « T » |
| Teisho | Base de la paume |
| Teisho Awase Uke | Blocage direct combiné des deux paumes |
| Teisho Uchi | Attaque de la paume |
| Teisho Uke | Blocage de la paume |
| Teisho zuki | attaque directe de la base de la paume |
| Teisoku (sokutei) | plante du pied |
| Tekki | cavalier de fer |
| Tekubi | articulation du poignet |
| Tekubi Kake Uke | Blocage crocheté du poignet |
| Te nagashi uke | blocage balayé de la main, dans un plan horizontal et en mvt ext vers int |
| Ten No Kata | « kata du ciel » |

LEXIQUE

| | |
|---------------------------|---|
| Tenshin | mvt du corps, incluant déplacements et rotations |
| Tenshin no gamae | position de combat avec mvt d'esquive latérale du corps:position debout naturelle, ou en kosa dachi avec bras en jodan morote uke comme dans le 5e pinan |
| Tensho | Kata paumes tournantes |
| Tensho | paumes tournantes |
| Tensho uke | technique de défense avec la main ouverte |
| Te osae uke | blocage poussé de la main |
| Te sabaki | mvt des mains |
| Tettsui | Marteau de fer |
| Tettsui Uchi | Attaque du marteau de fer |
| Tettsui Uke | Blocage du marteau de fer |
| Tobi | Saut, sauter |
| Tobi ashi | pas sauté, forme de tsugi ashi |
| Tobi Geri | Coup de pied sauté |
| Tobi Mae Geri | Coup de pied direct sauté |
| Tobi Ushiro Geri | Coup de pied sauté vers l'arrière |
| Tobi Yoko Geri | Coup de pied sauté latéral |
| Tobi Zuki | Attaque sautée du poing |
| Tomari | Ville d'okinawa |
| Tomari te | style de karaté d'okinawa |
| Tomoe | cercle, rond, spirale |
| Tomoe zuki (awase zuki) | coup de poing double |
| Tora gushi (hirabasami | main en gueule du tigre |
| Tori | Attaquant |
| Tsu ate | coup porté avec la tête |
| Tsukami uke | blocage se terminant par la saisie du bras ou de la manche du kimono de l'adversaire |
| Tsuki | coup de poing direct |
| Tsuki age | coup de poing remontant |
| Tsuki komi | coup de poing pénétrant |
| Tsuki uke | coup de poing exécuté dans l'esprit de défense et d'une riposte simultanées ou coup d'arrêt du poing porté sur le corps de l'adversaire en pleine attaque, sans même chercher à parer |
| Tsuma | orteils |

LEXIQUE

| | |
|-----------------------|---|
| Tsumasaki | pointe des orteils étroitement serrés, avec laquelle il est possible d'attaquer les points vitaux très précis |
| Tsugi Ashi | Marcher croisé (un pied passe devant l'autre) |
| Tsuzukete | préparez vous |
| Tsuri | pecher |
| Tsurigane (kinteki) | testicules |
| Tsuru | grue, héron |
| Tsuru Ashi Dachi | Position de la grue |
| Uchi | Indirect, intérieur |
| Uchi barai | blocage bas crocheté |
| Uchi Hachiji Dachi | Position debout, pieds vers l'intérieur |
| Uchi hiraki | esquive latérale sur l'intérieure de l'attaque, parallèle à l'axe de celle ci |
| Uchi Komi Uke | Blocage en « entrant dedans » |
| Uchi nagashi | parade avec esquive du corps, en général par l'intérieur de l'attaque |
| Uchi Ude Uke | Blocage de l'avant-bras au niveau moyen, de l'intérieur vers l'extérieur |
| Uchi Uke | Blocage de l'avant-bras au niveau moyen, de l'intérieur vers l'extérieur |
| Ude (wan) | avant bras |
| Uke | Défenseur |
| Uke dachi | position défensive |
| Uke kaeshi | action de parer et de contrer |
| Uke no gogen soku | les cinq principes du karaté shito ryu |
| Uke te | main qui défend |
| Ukemi | Tomber, exercices de chute |
| Uki | flotter, onduler en vague |
| Unsoku | méthode de déplacements des pieds |
| Unsu | Kata de karaté |
| Unsui | nuage |
| Ura | opposé |
| Ura Zuki | Coup de poing rapproché (de bas en haut) |
| Uraken | Revers de poing |
| Uraken Uchi | Coup du revers de poing |
| Ura kote | partie du poignet dans la prolongement de la paume |
| Ura mawashi geri | coup de pied fouetté retourné |
| Ura mikasuki geri | coup de pied en croissant inverse |

LEXIQUE

| | |
|--------------------------------------|--|
| Ura shuto (haito) | sabre interne, surface de frappe de la main |
| Ura zuki | coup de poing donné très près, sans rotation du poing (^phalanges vers le haut) |
| Useishi | Kata |
| Ushiro | derrière, dos |
| Ushiro ashi geri | coup de pied donné de la jambe arrière |
| Ushiro Enpi Uchi (Ushiro hiji ate) | Coup de coude vers l'arrière |
| Ushiro geri dori | saisie au col par derrière |
| Ushiro Geri | Coup de pied vers l'arrière |
| Ushiro geri kaege | coup de pied fouetté vers l'arrière (avec le talon) |
| Ushiro geri kekomi | coup de pied poussé vers l'arrière |
| Ushiro hiji ate (Ushiro Enpi Uchi) | Coup de coude vers l'arrière |
| Ushiro kakato | partie arrière du talon, base du tendon d'achille |
| Ushiro kakato barai | balayage effectué dans mvt tournant avec l'arrière du talon |
| Ushiro mawashi geri | coup de pied fouetté retourné vers l'arrière |
| Wado ryu | ecole de karaté |
| Wa uke | défense circulaire |
| Wan | avant bras |
| Wankan | Kata de Karaté |
| Wanshu | kata |
| Wari uke zuki | blocage haut accompagné d'un coup au même niveau avec l'autre poing |
| Washi Te (De) | Main en bec d'aigle |
| Waza | technique |
| Wa zuki | coup de poing circulaire |
| Yakusa | membre d'une organisation souvent criminel |
| Yakusoku kumite | assaut conventionnel |
| Yama gamae | garde combat de profil, les deux bras écartés, avant bras à la verticale, coude à hauteur d'épaule |
| Yama uke | défense de la montagne dans le kata jitte |
| Yama Zuki | Coup de poing double « de la montagne » |
| Yame | Arrêtez !, stop ! |
| Yasme | repos |
| Yo | quatre |
| Yodan | quatrième |

LEXIQUE

| | |
|----------------------------------|---|
| Yoi | Préparez-vous ! |
| Yoi Dachi | Position de préparation |
| Yokeru | esquiver, contourner |
| Yoko | latéral |
| Yoko Enpi Mawashi Uchi | Coup de coude fouetté |
| Yoko Enpi Uchi (Yoko hiji ate) | Coup de coude de côté |
| Yoko fumikomi | coup de pied latéral écrasant |
| Yoko Geri | Coup de pied chassé de côté |
| Yoko Geri Keage | Coup de pied de côté chassé remontant |
| Yoko Geri Kekomi | Coup de pied de côté pénétrant |
| Yoko hiji ate (Yoko Enpi Uchi) | Coup de coude de côté |
| Yoko kakato geri | coup de talon latéral |
| Yoko mawashi hiji ate | Coup de coude fouetté |
| Yoko mawashi uchi (uraken) | coup fouetté du revers de poing |
| Yoko tobi geri | coup de pied latéral défonçant exécuté au cours d'un saut |
| Yoko uchi | coup indirect frappé latéralement |
| Yoko uke | défense latérale |
| Yoko zuki | coup de poing latéral |
| Yokosuna | lutteur de sumo |
| Yonhon Nukite | Pique à quatre doigts |
| Yori Ashi | Glisse simultanée des deux pieds |
| Yubi | doigt, pouce |
| Yubi basami | disposition de la main en pince de doigts |
| Za | siège, place |
| Zanshin | etat d'esprit calme, vigilance |
| Za rei | salut en position agenouillé |
| Zazen | pratique du zen |
| Zen Kutsu Dachi | Position vers l'avant |
| Zori | sandales fabriquées avec de la paille de riz |
| Zuki | Attaque directe du poing |