

LEXIQUE

Gishin Funakoshi :

Né en 1869, il est initié aux arts martiaux à l'âge de onze ans par les meilleurs maîtres de l'île d'Okinawa. Riche de son expérience accumulée au long des années, il sélectionne et organise en une méthode rationnelle les différentes techniques alors utilisées. Le karate moderne était né. En 1917 puis en 1922, le Maître est appelé à faire la démonstration de son art au Japon sous l'invitation du Ministère de l'éducation japonais. Il connaît tellement de succès qu'il s'installe définitivement au Japon. Bientôt son style qu'on identifiera par le nom de SHOTOKAN (shoto: nom de plume de Maître Funakoshi kan: maison), se répandra dans tout le Japon et principalement dans les universités. En 1957, Gishin Funakoshi devait rendre l'âme à l'âge de 88 ans. Les Maîtres qu'il a formés son la garantie que l'art pour lequel il a vécu lui survivra.

Karate :

Kara : vide TE : main. Littéralement, karate signifie mains vides. C'est donc dire qu'il s'agit d'une méthode de combat sans arme utilisant de façon rationnelle les armes naturelles du corps humain et par extension vide de mauvaises intentions. Le karate peut être abordé comme un art, un sport et un moyen de défense des plus efficaces. Mais il ne faut pas oublier que le but ultime du karate ne réside ni dans la victoire ni dans la défaite mais dans l'épanouissement de la personnalité de ses adeptes.

Kuatsu: technique de réanimation basée sur des percussions sur les centres nerveux.

Kime: focus, concentration totale de toute l'énergie mentale et physique au moment de l'impact.

Hikite: action de retirer la main pour que la réaction ajoute à la puissance de frappe.

Zanshin: esprit alerte, vigilant et libre capable en un instant de canaliser toute l'énergie mentale et physique dans l'action au moment approprié et sans hésitation.

Hen-o: réflexe, action commandé par l'esprit en fonction d'un stimulus donné et d'une opportunité précise mais qui, exécuté à une très grande vitesse, s'accomplit sans lui.

Hisu no kokoro: esprit comme l'eau. Esprit libre de toute passion de toute préoccupation précise d'attaque ou de défense, capable de percevoir instantanément et correctement les intentions de l'adversaire et de faire agir le corps de façon approprié

Tsuki no kokoro: esprit comme la lune. L'esprit doit saisir l'adversaire dans sa totalité pour saisir la moindre faille dans sa défense.

Kiai: union des esprits. Son bref et intense qui doit être l'extériorisation de toutes les forces latentes qui anime tout être vivant

Dojo: lieu où l'on enseigne la voie.

Karate-gi ou keikogi: uniforme d'entraînement.

Makiwara: planche flexible fixe à sa base et dont la partie supérieure est recouverte d'un coussinet destiné à renforcer et à coordonner les différentes techniques de frappe.

Hajime: commencez, partez
Yoi: soyez prêts, en position d'attente hachiji dachi
Magatte: tournez
Satte: reculez
Modotte: retournez à votre position initiale
Naotte: repos
Seiretsu: enlignez-vous
Seiza: assoyez-vous en position zazen
Mokuso: méditation pour parvenir à une paix et une décontraction
mentale et physique avant et après chaque cours.
Yame: cessez
Shomen ni rei: saluez vers l'avant (kamiza ou photo du maître).
Sensei ni rei: saluez l'instructeur
Otagai ni rei: saluez mutuellement
Tatte: relevez-vous (après seiza)
Undo: exercice de réchauffement
Kohai: membre junior
Sempai: membre sénior

Ichi: un	Go: cinq	Hachi: huit
Ni: deux	Roku: six	Ku: neuf
San: trois	Shichi: sept	Ju: dix
Shi: quatre		

Dan: niveau
Jodan: région incluant la face, le cou et la tête
Chudan: région de la cage thoracique
Gedan: région incluant la partie inférieure du tronc

DACHI: POSITION

Heisoku dachi: position d'attente, pieds joints
Musubi dachi: position d'attente, talons joints
Heiko dachi: position d'attente, pieds parallèles largeur des hanches
Hachiji dachi ou Shizentai: position d'attente, pieds tournés vers
l'extérieur
Teiji dachi: position en T
Reinoji dachi: position avant (60-40)
Kokutsu dachi: position arrière (70-30)
Kiba dachi: position du cavalier (50-50)
Neko ashi dachi: position du chat (90-10)
Fudo dachi ou shochi dachi: position d'assaut (50-50)
Hangetsu dachi: position du sablier élargie
Sanchi dachi: position du sablier (50-50)
Shiko dachi: position du sumo (50-50)
Kake dachi: position des pieds croisés

TSUKI WAZA: TECHNIQUES DE MAINS DIRECTES

Choku zuki: coup de poing direct
Oi zuki: attaque du poing en poursuite
Gyaku zuki: coup de poing revers
Ura zuki: coup de poing rapproché
Tate zuki: coup de poing vertical
Mawashi zuki: coup de poing circulaire
Yama zuki: coup de poing en U
Morote zuki: coup simultané des deux poings
Hazami zuki: coup de poing en ciseaux
Nukite: coup de la pointe des doigts
Nakadaka-ken: coup de poing démon
Hiraken: coup avec la première phalange des doigts
Kizami zuki: coup de poing en flèche
Nihon zuki: coup de poing doublé
Sambon zuki: coup de poing triplé
Dan zuki: coup de poing doublé de la même main

UCHI WAZA: TECHNIQUES DE MAINS INDIRECTES

Soto: extérieur
Uchi: intérieur
Shuto uchi: coup du tranchant extérieur de la main
Haito uchi: coup du tranchant intérieur de la main
Tettsui uchi: coup de poing marteau
Ura tettsui uchi: coup de poing marteau côté du pouce
Riken uchi ou uraken: coup avec le dos du poing
Haishu uchi: coup avec le dos de la main ouverte
Hirabasami: coup avec la main en gueule de tigre
Kumade uchi: coup avec la main en patte d'ours
Kakute uchi: coup avec le revers du poignet
Teisho uchi: coup avec la paume de la main
Keito uchi: coup avec la main en crête de coq
Seiryuto: coup avec la main en mâchoire de boeuf
Tate empi: coup de coude de face
Yoko empi: coup de coude de côté
Mawashi empi: coup de coude circulaire
Ushiro empi: coup de coude arrière
Otoshi empi: coup de coude descendant

KERI WAZA: TECHNIQUES DE JAMBES

Keage: fouetté
Kekomi: chassé
Mae geri: coup de pied avant
Yoko geri: coup de côté
Ushiro geri: coup de pied arrière
Mawashi geri: coup de pied circulaire
Uchi mawashi geri: coup de pied circulaire intérieur
Ura mawashi geri: coup de pied circulaire arrière
Mikazuki geri: coup de pied en croissant
Nami geri: balayage remontant
Fumikomi: coup de pied écrasant
Tobi geri: coup de pied sauté
Kin geri: coup de pied aux testicules
Ren geri: double coup de pied en poursuite
Hittsui geri: coup de genou

UKE WAZA: TECHNIQUES DE DEFENSE

Gedan barai: blocage balayé bas
Age uke: blocage remontant
Soto ude uke: blocage extérieur de l'avant-bras
Uchi ude uke: blocage intérieur de l'avant-bras
Shuto uke: blocage avec le tranchant extérieur de la main
Morote uke: blocage renforcé de l'avant-bras
Juji uke: blocage avec les mains en X
Otoshi uke: blocage poussé vers le bas avec l'avant-bras
Haishu uke: blocage avec le dos de la main
Teisho uke: blocage avec la paume de la main
Kakiwake uke: blocage double des avant-bras en écartant vers l'extérieur
Tsuki uke: coup d'arrêt avec le poing
Tate shuto uke: blocage avec le tranchant extérieur de la main et
verticalement
Keito uke: blocage avec la base du pouce (crête de coq)
Kakuto uke: blocage avec le dos du poignet plié
Seiryuto uke: blocage avec la main en mâchoire de boeuf
Tettsui uke: blocage avec le poing marteau
Kake uke: blocage en crochétant
Tsukami uke: blocage avec saisie
Nagashi uke: blocage balayé
Osae uke: blocage maintenu (poussé)
Sukui uke: défense en cuiller
Maeude hineri uke: blocage de l'avant-bras interne

TERMES D'ARBITRAGE

Rei: saluez
Yoi: concentrez-vous
Hajime: commencez
Yame: arrêtez
Jyogai: sortie hors des limites
Jikan: temps
Ippon: un point
Waza-ari: $\frac{1}{2}$ point
Waza-ari-awasete-ippou: un point par deux waza-ari
Fusen-sho: forfait
Hantai: décision
Ippon no gashi: vainqueur par ippon
Waza-ari yusei no gashi: vainqueur par supériorité ou par waza-ari
Hantei no gashi: vainqueur par décision
Hansiku no gashi: vainqueur par disqualification de l'adversaire
Kiken no gashi: vainqueur par abandon de l'adversaire
Hikiwake: match nul
Itami wake: match nul par suite de blessures involontaires entraînant l'impossibilité de poursuivre le combat.

GESTES DE L'ARBITRE

IPPON: bras droit tendu vers l'avant et le haut à 30 degrés à la verticale
WAZA-ARI: bras droit tendu dans un plan horizontal et latéralement
HANTEI: bras droit tendu vers le haut à la verticale
HIKIWAKE: les deux mains croisées sur le corps puis écartées

KUMITE: ASSAUT

Ippon kumite: assaut conventionnel sur un pas
Sambon kumite: assaut conventionnel sur trois pas
Gohon kumite: assaut conventionnel sur cinq pas
Jyu ippon kumite: assaut semi-libre
Jyu kumite: assaut libre
Shiai: assaut de tournoi

KATA: FORME

Série de mouvements pré-établis, exécutés à un rythme donné, représentant une défense contre de 4 à 8 adversaires.

Heian: paix. Nom donné à une série de 5 kata qui, lorsque maîtrisés, devraient permettre de répondre à toutes les situations, d'où une certaine paix intérieure.
Tekki: cavalier. Nom donné à une série de 3 kata dont la caractéristique principale est que tous les déplacements se font latéralement sur une même ligne et l'unique position employée est kiba dachi
Bassai: défoncer la forteresse. Nom donné à 2 kata de puissance dont le premier Bassai Dai, est obligatoire pour l'examen de ceinture noire
Empi: hirondelle. Nom donné à un kata de vitesse et d'agilité à cause du rythme de ses mouvements qui rappellent le vol de l'hirondelle
Kanku: salut au soleil. Groupe de 2 kata très importants parce que et surtout le premier, ils renferment des enchaînements qu'on retrouve dans les 5 heian, tekki et bassai
Jion: Nom d'un ancien moine donné à un kata de puissance

GRADES:

Roku Kyu: blanche (3 mois)
Go Kyu: jaune (4 mois)
Yon Kyu: orange (5 mois)
San Kyu: verte (6 mois)
Ni Kyu: bleue (10 mois)
Ik Kyu: marron (18 mois)
Sho Dan: noire