

DOJO CLUB SAINT-CHAMAS



A

AGE UKE : blocage en remontant le bras

AGO ATE NAGE : atemi et projection par poussée au niveau du menton

ASHI : jambe

ASHI DORI GARAMI : torsion de la cheville vers l'intérieur

ASHI KANSETSU WAZA : techniques de clés de jambe

ATCHI MAWASHI : projection circulaire par la tête

ATEMI : coup frappé avec les armes naturelles sur un point vulnérable du corps

B

BO : bâton long

BUDO : ensemble des arts martiaux traditionnels tels qu'ils proviennent de l'ancien Japon du Moyen-Age ; qui signifie littéralement « la Voie martiale »

BUNKAI : applications en kata

BUSHIDO : voie du guerrier (code moral et éthique)

C

CHUDAN : niveau moyen

D

DAN : grade en ceinture noire

DE ASHI BARAI : balayage du pied avancé

DOJO : salle d'entraînement; terme qui signifie littéralement "l'endroit où l'on étudie la Voie"

E

EMPI UCHI : coup de coude

ERI JIME : étranglement par le revers

G

GEDAN : niveau bas

GEDAN BARAI : blocage niveau bas

GO : cinq

GYAKU : contraire

GYAKU ZUKI : coup de poing inversé au pied avant

H

HACHI : huit

HADAKA JIME : étranglement à mains nus

HAITO UCHI : coup avec le tranchant intérieur de la main

HARA : ventre, siège du ki l'énergie vitale de tout individu

HARA GATAME : contrôle du bras en hyper extension à l'aide du ventre

HIRAKEN : coup avec les phalanges des quatre doigts pliés

HIRAKI : esquive latérale du corps

HIZA : genou

HIZA GERI : coup de genou

HIZA GURUMA : projection consistant à créer un point de déséquilibre au niveau du genou

HIZA HISHIGI : contrôle du genou, notamment par l'insertion de la cheville dans le creux poplité

I

ICHI : un

IPPON KEN : coup avec la phalange de l'index plié

IPPON SEOI NAGE : projection par-dessus l'épaule

IRIMI : esquive du corps en diagonale avant

IRIMI TENKAI : esquive rotative du corps

J

JIME WAZA : techniques d'étranglement

JODAN : niveau haut (visage)

JU : dix

K

KAKATO GERI : coup avec le talon

KAMAE! : En garde!

KANI BASAMI : technique consistant en une action de ciseaux des deux jambes pour renverser Uke : terme qui signifie "pinces de crabe"

KATA : séquence de mouvements et de techniques précise et codifiée simulant un véritable combat contre un ou plusieurs adversaires

KATA ASHI HISHIGI : clé de cheville à l'aide de l'aisselle

KATA GURUMA : projection consistant à faire tourner Uke autour des épaules

KATA HA JIME : étranglement avec contrôle de l'épaule

KATAME WAZA : ensemble des techniques d'immobilisation

KEAGE : forme fouettée d'un coup (de pied)

KEIKOGI : habit d'entraînement

KEKOMI : forme défonçant d'un coup (de pied)

KI : énergie interne ou vitale, qui est à distinguer de l'énergie musculaire

KIAI : cri bref permettant de mieux libérer l'énergie physique et mentale ; il apparaît dans les kata à des moments précis, en particulier pour souligner une action décisive

KIBA DACHI : position du cavalier

KIHON : entraînement qui repose sur la répétition de techniques fondamentales sous le commandement du professeur afin de rechercher la perfection technique et de développer le Kime

KIME : terme qui concerne le rassemblement des ressources mentales et physiques, en particulier au moment de l'atemi

KIRITSU! : Debout!

KOKUTSU DACHI : position vers l'arrière

KOSHI GURUMA : projection consistant à faire tourner Uke autour des hanches

KOTE HINERI (ou YUKI CHIGAE) : torsion du poignet vers l'intérieur

KOTE GAESHI : torsion du poignet vers l'extérieur

KOTE GAESHI GATAME : contrôle par torsion du poignet vers l'extérieur

KOTE GATAME : luxation du poignet par retournement

KOTE MAWASHI GATAME : clé sur la main et sur l'épaule en tournant

KO SOTO GAKE : petit accrochage extérieur

KO SOTO GARI : petit fauchage extérieur

KO UCHI GARI : petit fauchage intérieur

KU : neuf

KYU : correspond au niveau de grade inférieur au DAN

M

MAE GERI : coup de pied direct vers l'avant

MAWASHI GERI : coup de pied circulaire

MAWATE! : tournez!

MOROTE GARI : fauchage ou ramassement des jambes à l'aide des deux mains

MUKAE DAOSHI : technique consistant à projeter Uke dans un "mouvement de vague"

N

NAGASHI : esquive en diagonale arrière

NAGE WAZA : techniques de projection

NAKADAKA KEN : coup avec la phalange du majeur plié

NEKOASHI DACHI : position du chat ; la jambe arrière est très fléchie et la jambe avant, talon levé, est prête à frapper

NI : deux

NUKITE : coup avec la pointe des doigts

O

OBI : ceinture

O GOSHI : grande bascule de hanche

O SOTO GARI : grand fauchage extérieur

O SOTO GURUMA : technique qui consiste en un fauchage non pas d'une seule jambe comme O SOTO GARI, mais des deux jambes; qui signifie "grande roue extérieure"

OTAGAI NI REI : ordre donné par le professeur par le salut aux élèves

O UCHI GARI : grand fauchage intérieur

OI ZUKI : coup de poing direct du même côté que la jambe avancée

R

ROBUSE : clé de bras tendu selon un "mouvement de rame"

ROKU : six

S

SAN : trois

SANKAKU GATAME : contrôle au sol avec trois points d'appui

SANKAKU JIME : étranglement en triangle

SHI : quatre

SHICHI : sept

SUKUI NAGE : projection en cuillère, par ramassement de jambe

SEIZA! : Ordre donné par le professeur demandant aux élèves de se mettre à genoux

SENSEI NI REI : salut au professeur

SHICHI : sept

SHOMEN NI REI : salut vers la place d'honneur du dojo

SHOMEN UCHI : attaque de haut en bas

SHUTO UCHI : attaque de la main en sabre

SODE GURUMA JIME : étranglement en enroulant par la manche

SODE TSURI KOMI GOSHI : projection de hanche par les manches

SOKUTO : sabre du pied

SOTO MAKIKOMI : enroulement extérieur jusqu'au sol

SOTO TENKAI : projection à l'extérieur sur bras retourné

SUKUI NAGE : projection en cuillère, pas ramassement de jambe

SUMI GAESHI : technique de sutemi consistant à renverser Uke par l'insertion du pied à l'intérieur de la cuisse; qui signifie "renversement dans l'angle"

SUTEMI : technique consistant à sacrifier l'équilibre de son propre corps pour projeter

T

TAI SABAKI : effacements ou esquives du corps

TAI OTOSHI : renversement du corps avec une jambe en barrage

TANTO : couteau en bois destiné à l'entraînement

TATE GASSHO GATAME : clé sur main ouverte

TAWARA GAESHI : technique de contre qui consiste à renverser Uke; qui signifie "renversement du sac"

TEISHO : attaque en patte d'ours, c'est-à-dire avec la paume de la main

TENBIN GATAME : clé de bras sur l'épaule reprenant l'idée de la balance

TENBIN NAGE : projection à l'aide du bras tendu ; qui signifie "projection en balance"

TETSUI : poing-marteau

TOMOE NAGE : technique qui consiste à renverser Uke par-dessus soi par l'insertion du pied au niveau de l'aîne

U

UCHIMATA : fauchage par l'intérieur de la cuisse

UDE : coude

UDE GARAMI : clé de coude, bras plié

UDE GATAME : clé de coude en hyper extension

UDE OSHIAGE : projection par poussée au niveau du creux du coude

UKEMI : brise-chute

UKI GOSHI : hanche flottée; projection consistant à utiliser la hanche comme point d'appui

UKI WAZA : technique flottante

URAKEN UCHI : coup avec le revers de la main

URA MAWASHI GERI : coup de pied circulaire arrière

URA ZUKI : coup de poing en remontant

USHIRO GERI : coup de pied direct par derrière

W

WAKI GATAME : clé de bras en hyper extension à l'aide de l'aisselle

Y

YAMA ARASHI : projection; qui signifie "tempête sur la montagne"

YAME! : Ordre donné par le professeur aux élèves signifiant : « arrêtez, revenez à la position initiale » à la fin de l'exercice

YASSME! : Ordre donné par le professeur aux élèves signifiant: "décontractez-vous"

YOI! : Ordre donné par le professeur avant l'exécution d'une série de techniques ; les élèves prennent la position YOI, à savoir jambes écartées en fonction de la largeur des épaules, poings fermés, et se concentrent.

YOKO GERI : coup de pied latéral

YOKO GURUMA : technique appartenant à la famille des YOKO SUTEMI ; qui signifie "roue de côté"

YOKOMEN UCHI : attaque de côté, selon une trajectoire oblique

YOKO WAKARE : technique qui appartient à la famille des YOKO SUTEMI

YUKI CHIGAE : torsion de poignet vers l'intérieur

Z

ZENKUTSU DACHI : position vers l'avant