



# KARATE CLUB GOJU-RYU

## LEXIQUE

POSITIONS	TRADUCTIONS
TACHI	Position
HEISOKU DACHI	Pieds totalement joints
MOSUBI DACHI	Talon joints, pointes écartées
HEIKO DACHI	Pieds parallèles
HACHJI DACHI	Position naturelle
SHICO DACHI	Grande position, jambes fléchies et orientées à 45°, pieds à 45°
SANCHIN DACHI	Genoux fléchis, pieds orientés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Grande position, jambes avant pliées, jambe arrière tendue
HAN ZENKUTSU DACHI	Moitié de zenkutsu dachi
NEKO ASHI DACHI	Position des jambes du chat
MOTO DACHI	Jambe avant pliée, jambe arrière fléchie
RENOJI DACHI	Pied en L
RENOSOKU DACHI	Jambes croisées
KO KUTSU DACHI	zenkutsu dachi mais regard vers l'arrière

DEPLACEMENTS	TRADUCTIONS
AYUMI ASHI	La jambe arrière passe devant la jambe avant
TSUGI ASHI	On avance en pas chassé
YORI ASHI	Jambe avant puis jambe arrière
HIKI ASHI	Reculer
OKURI ASHI	En croisant les jambes
MAWARI ASHI	Esquive circulaire

TECHNIQUES DE BLOCAGES	TRADUCTIONS
UKE	Blocage défense parade
AGE UKE	Parade haute de base
YOKO UKE	Parade moyenne
GEDAN BARAI	Parade basse
UCHI UKE	Parade de l'extérieur vers l'intérieur
HIKI UKE	Parade en tirant
NAGASHI UKE	Parade en déviant
SHOTEI UKE	Parade avec la base de la main ouverte
SUKURI UKE	Parade en ramassant (cuillère)
KURI UKE	Parade avec le coude
KO UKE	Parade avec le poignet
HIZA UCHI UKE	parade en dedans avec le genou
KOSA UKE	Double parade croisée poings fermés
HAISHU UKE	Parade avec le dos de la main
HAISHU OTOSHI UKE	Parade avec le dos de la main vers le bas
MAWASHI UKE	Parade circulaire
JUGI UKE	Double parade croisée mains ouvertes
SHUTO UKE	Parade avec le tranchant de la main
SOTO UKE	Parade avec l'extérieur de l'avant bras

TECHNIQUES DE MAINS ET DE BRAS	TRADUCTIONS
TSUKI	Coup de poing
CHOKU ZUKI	Coup de poing sur place en position naturelle
OI ZUKI	Attaque de coup de poing en poursuite, pied et poing du même côté
GYAKU ZUKI	Coup de poing contraire à la jambe
KIZAMI ZUKI	Pied et poing du même coté sans changer de jambe
URA ZUKI	Coup de poing paume vers le haut
FURI ZUKI	Coup de poing circulaire à grande distance
AGE ZUKI	Coup de poing remontant
URAKEN	Revers de poing
MAWASHI ZUKI	Coup de poing circulaire à petite distance
TETSUI	Coup en marteau
SHUTO	Tranchant de la main, côté petit doigt
HAITO	Tranchant de la main, côté index
HIJI ATE	Coude
AWASE ZUKI	2 coups de poings à niveaux différents mais proches
HEIKO ZUKI	2 coups de poings au même niveau
NUKITE	Pique des doigts
YOKO OI ZUKI	Coup de poing en avançant sur le côté
SHOTEI	Base de la paume, main ouverte
TATE ZUKI	Coup avec le poing vertical
IRAKEN=KAIKOKEN ZUKI	doigts repliés
IPPONKEN=KEIKOKEN ZUKI	Coup avec la 2ème phalange du premier doigt
YAMA ZUKI	2 coups de poings à 2 niveaux différents et écartés
KOTE	Avant bras
KAGI ZUKI	Coup de poing court le long du corps

TECHNIQUES DE PIEDS ET DE JAMBES	TRADUCTIONS
KERI	Coup avec la jambe
MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire
YOKO GERI	Coup de pied de côté
HIZA GERI	Coup de genou
USHIRO GERI	Coup de pied en arrière
KANSETSU GERI	Coup de pied aux articulations
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
KAKATO OTOSHI GERI	Coup de pied retombant avec le talon
MIKAZUKI GERI	Coup avec l'intérieur du pied
URAMIKAZUKI GERI	Coup avec l'extérieur
GYAKU MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire inversé
ASHI BARAI	Balayage avec la jambe

PARTIES DU PIED	TRADUCTIONS
JOSOKUTEI	Dessous du gros orteil
SOKUTO	Tranchant externe du pied
KAKATO	Talon
SOKKO	Cou de pied

KATAS	TRADUCTIONS
GEKISAI DAI ICHI	Destruction 1
GAKISAI DAI NI	Destruction 2

SAIFA	Point de rupture
SEYUNCHIN	Œil du cyclone chant du marin chant du pêcheur
SHISOCHIN	Quatre esprits quatre directions
SANSERU	36 techniques
SEPAI	18 techniques
KURURUMFA	
SESAN	13 techniques
SUPARIMPEI	108 techniques
KAISHUGATA	Tous les Katas sauf Sanchin et Tensho
HEISHUGATA	Sanchin et Tensho

AUTRES	TRADUCTIONS
SEZA	A genoux
TATE	Debout
YOI	Prêt
HAJIME	Commencez
YAME	Arrêtez
JODAN	Niveau haut
CHUDAN	Niveau moyen
GEDAN	Niveau bas
JUNBI UNDO	Echauffement GOJU-RYU
HOJO UNDO	Exercices complémentaires de musculation
JU KUMITE	Combat souple
IRIKUMI KUMITE=JIRU KUMITE	Combat libre
HIDARI	Gauche
MIGI	Droite
SHOMEN	Devant
USHIRO	Derrière
YOYO	Côté

CHIFFRES	TRADUCTIONS
ICHI	1
NI	2
SAN	3
SHI	4
GO	5
ROKU	6
SHICHI	7
HACHI	8
KU	9
JU	10