



PETIT LEXIQUE DU KARATEKA

Le salut

Le rituel du salut s'effectue au début du cours afin de demander aux partenaires et au professeur de nous aider à progresser, et en fin de cours pour les remercier.

Pendant le salut, il est demandé de ne faire aucun bruit et de ne pas parler ou chuchoter.

- Le professeur (ou *sensei*) et ses élèves se font face en position *musubi dachi* (talons joints, pointes des pieds écartés).
- Au signal "*seiza*", attendre que le professeur soit agenouillé face au *kamiza* (là où il y a la photo du grand maître) puis s'agenouiller à votre tour.
- Lorsque le professeur ordonne "*mokuso*", fermez les yeux et respirez profondément, afin de retrouver un esprit calme.
- A la fin de la méditation (*mokuso yamete*), ré-ouvrir les yeux, toujours dans le calme et sans bruits.
- Le professeur ordonne "*shomen ni rei*". Saluez en inclinant le buste vers l'avant et poser les mains au sol quelques instants, revenir en position agenouillée.
- Le professeur revient face aux élèves. Au signal "*sensei ni rei*", inclinez de nouveau le buste pour saluer. Revenir en position agenouillée.
- Les élèves se tournent pour être face à face. Le professeur ordonne de saluer : "*otagai ni rei*". Répétez le salut en inclinant le buste et en posant les mains au sol.
- Le professeur se relève et vous invite à faire de même : "*kiritsu*".
- Ensuite saluez de nouveau en position debout (*musubi dachi*) en inclinant légèrement le buste.

Les mots employés pendant le salut

Seiza : Position agenouillée et assise sur les talons [*seidza*]

Kiritsu : Debout [*kiritsou*]

Rei : Saluez [*lei*]

Mokuso : Attitude de méditation dans la position assise [*mokouso*]

Mokuso Yamete : Ordre d'arrêt de la méditation prononcé [*mokousoyamété*]

Shomen-ni-rei : On salue vers l'avant du dojo, là où est accroché le portrait du maître prononcé [*chomène ni lei*]

Sensei-ni-rei : On salue le professeur [*sensei ni lei*]

Otagai-ni-rei : Salut des élèves entre eux : lorsqu'on salue son professeur et ses camarades au début du cours, tu dois leur demander de bien vouloir travailler avec toi [*otagai ni lei*]

Onegai shimasu : Solliciter le sensei à donner le cours [*onégai chimass*]

Lorsqu'on salue son professeur et ses camarades à la fin du cours, on doit les remercier d'avoir travaillé avec toi.

Arigato gozaimashita : Remercier le sensei pour son cours prononcé [*aligatogodzaimachita*]

Les mots employés pendant le cours

Hajime : Allez-y, commencez l'exercice [*hadjimé*]

Mawate : Retournez-vous [*mawouaté*]

Yame : Ordre d'arrêter pour écouter les remarques du sensei, [*yamé*]

Yasume : Ordre d'arrêter l'exercice pour passer à un autre [*yasmé*]

Yoi : Etre prêt [*Yoi*]

Kamae : En garde [*kamaé*]

Niveaux : dan=niveau

Gedan : Niveau bas, en dessous de la ceinture

Chudan : Niveau moyen, de la ceinture jusqu'au cou

Jodan : Niveau haut, la tête

Positions : Dachi=La posture

Heisoku dachi : Debout, les deux pieds l'un contre l'autre

Musubi dachi : Debout, talons joints, pointes des pieds écartées

Heiko dachi : Debout, pieds écartés et parallèles

Soto hachiji dachi : Debout, pieds pointés vers l'extérieur écartés au niveau des hanches

Zenkutsu dachi : Grande fente. Position de base ; jambe avant fléchie, jambe arrière tendue

Moto dachi : Petite fente, petit zenkutsu dachi

Neko ashi dachi : Position du chat, assis sur la jambe arrière et orteils de la jambe avant à peine posés au sol

Déplacements : ashi = Jambe, pied

De ashi ou **ayumi ashi** : Avancer d'un pas

Hiki ashi : Reculer d'un pas

Yori ashi : Avancer d'un pas glissé, pied arrière puis avant

Sugi ashi : Avancer d'un pas glissé, pied avant puis arrière

UKE WAZA - Les défenses : uke=blocage ou défense

Gedan barai : Défense basse en balayant avec le bras au niveau du genou

Jodan age uke : Défense haute par un mouvement remontant du bras

Yoko uke : Mouvement de défense du bras de l'intérieur vers l'extérieur

Shuto uke : Défense avec le tranchant de la Main

TSUKI WAZA - Les attaques du poing : tsuki=coup de poing

Oi tsuki : Coup de poing en avançant

Gyaku tsuki : Coup de poing opposé à la jambe avant

Maete tsuki : Coup de poing direct côté jambe avant

KERI WAZA - Les attaques du pied : geri=coup de pied

Mae geri : Coup de pied de face direct

Mawashi geri : Coup de pied circulaire

Yoko geri : Coup de pied sur le côté

Compter jusqu'à 10 en Japonais

Les 4 directions

| | | |
|----|--------|-----------|
| 1 | Ichi | [itch] |
| 2 | Ni | [ni] |
| 3 | San | [san] |
| 4 | Shi | [chi] |
| 5 | Go | [go] |
| 6 | Roku | [lok] |
| 7 | Shichi | [chitchi] |
| 8 | Hachi | [hatchi] |
| 9 | Kyū | [kiou] |
| 10 | Jū | [djiou] |

