

TERMINOLOGIE SPECIFIQUE DU KYOKUSHIN

AU DEBUT DU COURS	
- Shitsurei Shimasu	Excusez mon retard, Est-ce que vous autorisez ma venue ?
- Sereitsu	Alignez-vous (début du cours)
- Shizen dachi	Position des bras devant
- Seiza	S'agenouiller
- Shinzen ni rei	Saluez les ancêtres du kyokushin
- Mokuso	Méditer
- Mukuso yame	Arrêter la méditation
- Sempai ni rei	Saluez le prof 1 ^{er} ou 2 ^{ème} dan
- Sensei ni rei	Saluez le Maître dès la 3 ^{ème} dan
- Otagani rei	Saluez entre vous
- Tate kudasai	Se mettre debout
- Heiko hajime masu	Le cours commence
- Fukuso Mawashita	Se tournez pour mettre son doghi correctement
- Arigato gozai mashita	Remerciement
PENDANT LE COURS	
- Sagari	Réculer
- Maeni ou Okuri	Avancer
- Mawate	Tournez après la traversée
- Fumi	Avancer en alternant pied droite et gauche
- Shomeni rei	Face au temple saluez osu (sonore)
- Yoi dachiou	Position d'attente prêt à réagir
- Fudo dachi	
- Kamaete	Prendre une position de garde
- Hajime	Démarrer
- Yamé	Arrêter
- Hidari	Jambe gauche en avant
- Migi	Jambe droite en avant
- Heigiante	Démarrer et enchaîner à fond avec kiai
- Naore	Retours au point de départ
DACHI	Les positions
Yoi Dachi	Position d'attente, paré à réagir
Fudo Dachi	Position immobile/(inébranlable)
Zenkutsu Dachi	Position fléchie avant
Uchi Hachiji Dachi	Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches avec les orteils pointées vers l'intérieur
Sanchin Dachi	Position du sablier
Kokutsu Dachi	Position vers l'arrière
Musubi Dachi	Position talons joints
Kiba Dachi	Position du cavalier
Neko Ashi Dachi	Position du chat
Tsuru Ashi Dachi	Position de la grue (oiseau)
Moro Ashi Dachi	Position de combat, un pied à l'avant l'autre vers l'arrière
Heisoku Dachi	Position d'attente- pieds joints
Heiko Dachi	Position d'attente- pieds parallèles
Kake Dachi	Position en crochet
Soto Hachiji Dachi	Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches

Swiss Karate Organisation Kyokushinkai SKOK

www.swisskyokushinkai.org

	avec les bords internes parallèles
Shiko Dachì	Position de lutteur Sumo
Kumite Dachì	Position de combat
Han Mi	Position de défense
Migi Ashi Mae	Pied droit vers l'avant
Hidari Ashi Mae	Pied gauche vers l'avant
Hidari Ashi	Pied gauche
BUKI	Les armes du corps
Ashi	Pied ou jambe
Chusoku	Plante du pied
Haisho	Revers de la main
Haisoku	Cambrure du pied
Haito	Tranchant supérieur de la main
Hiji	Coude
Hiraken	Main tiens une boule
Hiza	Genou
Kakato	Talon
Keiko	Main en bec de poulet
Koken	Dessus du poignet
Kote	Avant-bras
Nakayubi Ippon Ken	Jointure du majeur
Nukite	Pointe des doigts
Oyayubi Ippon Ken	Jointure du pouce
Ryutoken	Poing en tête de dragon
Seiken	Poing fermé/Poing parfait
Shotei	Paume de la main
Shuto	Tranchant de la main
Sokuto	Tranchant externe dy pied
Sune	Devant de la jambe
Te	Main
Teisoku	Dessous du pied/(Voûte plantaire)
Tetsui	Marteau du poing
Toho	Sabre de la main
Uraken	Revers du poing
KIHON-WAZA	Technique de base qui s'oriente à développer la stabilité du corps, de ses ancrages au sol et recherche parfaite des positions des bras et des jambes et ses rapports de poids dans les mouvements.
- Tachikata	Technique des 14 positions des pieds et jambe
- Tsuki	Technique des attaques avec poing (frappe)
- Uke	Technique des blocages ou déviation
- Shuto	Technique à main ouverte
- Ido keiko	Technique d'enchaînement seul
- Daido Keiko ou Junjogo	Technique d'enchaînement à 45° seul
- Yakusokumite	Technique d'enchaînement avec partenaire sur 3 pas
- Sambo kumite	Idem que Yakusokumite
TSUKI WAZA	Techniques de coup de poing
SEIKEN :	Point fermé (point parfait)
- Ago-uchi	Coup au menton

Swiss Karate Organisation Kyokushinkai SKOK

www.swisskyokushinkai.org

- Furi-uchi	Coup en crochet à la tempe
- Giodan tsuki	Coup niveau tête
- Chudan tsuki	Coup niveau plexus
- Gedan tsuki	Coup niveau jambe
- Shita tsuki	Coup de poing vers la bas ventre (main en supination)
- Oi Tsuki	Coup de poing avant (main correspondant à la jambe AV)
- Gyaku Tsuki	Coup de poing inversé/(vers l'arrière)
- Tate Tsuki	Coup de poing en vertical
- Jun Tsuki	Coup de poing de côté
- Morote Tsuki	Coup avec les deux mains
UCHI WAZA	Technique de frappe
URAKEN :	Revers de la main
- Ganmen-uchi	Coup en revers au visage
- Sayu-uchi	Coup de côté en revers sur le ventre
- Hizo-uchi	Coup en revers à la rate ou au foie
- Mawachi-uchi	Coup en revers circulaire à la tête
TETSUI :	Marteau de la main
- Ganmen Uchi	Coup vers le bas au visage
- Oroshi Hiji Ate	Coup en armant très haut et frappe vers le bas (casse)
-	
- Mae Yoko Uchi	Coup de côté avant
- Yoko Uchi	Coup de côté en armant à la tête
- Hizo Uchi	Coup à la rate
-	
HIJI (EMPI)	Coude
- Hiji Ate (mawachi)	Coup de coude de coté
- Mae Hiji Ate	Coup de coude avant
- Age Hiji Ate	Coup de coude vers le haut
- Ushiro Hiji Ate	Coup de coude vers l'arrière
- Oroshi Hiji Ate	Coup de coude vers le bas
UKE-WAZA	Technique de blocage point fermé
- Giodan-uke	Blocage niveau tête
- Chudan uchi-uke	Blocage niveau plexus (de l'intérieur à l'extérieur)
- Chudan Soto-uke	Blocage niveau plexus (de l'extérieur à l'intérieur)
- Gedan-barai	Blocage en bas au niveau jambe
- Morote Chudan Uchi Uke	Blocage au niveau moyen avec le deux mains
- Shuto Uke	Blocage avec le tranchant de la main
- Juji Uke	Blocage en croisé
- Kake Uke	Blocage en crochet
- Shotei Uke	Blocage avec la paume de la main
- Mawashi Uke	Blocage circulaire
SHUTO-WAZA	Technique d'attaque ou défense avec le tranchant de la main
- Yoko Ganmen-uchi	Frappe circulaire niveau visage (Extér-intér)
- Sakotsu-uchi	Frappe verticale à la clavicule (de haut en bas)
- Sakotsu-uchi-komi	Frappe horizontale au plexus
- Uchi-uchi	Frappe diagonale gauche+Droite

Swiss Karate Organisation Kyokushinkai SKOK

www.swisskyokushinkai.org

- Hizo-uchi	Frappe circulaire à la rate
- Nihon Nukite	Pique de deux doigts (index et majeur)
- Yonhon Nukite	Pique de quatre doigts
- Shotei Uchi	Coup avec la paume de la main
GERI WAZA	Technique de coup de pied
- Hiza Ganmen Geri	Coup de genou au visage
- Kin Geri	Coup de pieds aux parties
- Mae Geri	Coup de pied avant
- Mae Keage	Coup de pied "fouettant" avant
- Soto Mawashi Geri	Coup de pied circulaire extérieur
- Uchi Mawashi Geri	Coup de pied circulaire intérieur
- Yoko Keage	Coup de pied de "fouettant" de côté
- Mawashi Geri	Coup de pied circulaire
- Kansetsu Geri	Coup de pied aux articulations (genou, cheville,...)
- Yoko Geri	Coup de pied de côté
- Ushiro Geri	Coup de pied arrière
- Mae Kakato Geri	Coup de talon avant
- Ago Geri	Coup de pied au menton
- Tobi Mae Geri	Coup de pied avant donné en sautant
Haisoku Geri Giodan	Coup de pied avec le dessus du pied en revers sur la joue
KATA	Technique codifiée sous une forme de combat réel
STAMINA	Travail de la condition physique
- Endurance	Capacité cardio-vasculaire du cœur VO2Max et Capacité cardio musculaire du système locomoteur (Muscles)
- Force puissance	Relation entre la vitesse du mouvement exécuté et la plus grande force (masse) déployée
- Souplesse	Mobilité articulaire et musculaire
KUMITE	L'approche du Combat
- Shadow	Travail seul de conscientiser seul un combat imaginaire
- Yakusoku ippon kumite	Enchaînement sur 3 pas avec partenaires : blocages sur attaque et contre varié
- Gohon geri	Enchaînement sur 5 pas des attaques de jambes : Mawashi- Ushiromawashi-Maegeri-Mawashi-Ushiromawashi-oi tsuki-gakiu tsuki
- Renraku	Technique de combat seul en déplacement afin de comprendre les relations bras-jambes
- Ippon kumité	Travail statique avec partenaire attaque et blocage. Application de contre sur attaque simple et directe
- Jiyu kumite	Combat de rendori Legé
- Jisen kumite	Combat réel
TAME SHIWARI	Epreuve de casse
(SHIN) KOKYO HO	Technique respiratoire
- Nogare	Travail respiratoire de récupération
- Ibuki	Travail respiratoire énergétique