

# BROCHURE D'INFORMATIONS

"Le but ultime du karaté n'est pas la victoire, mais de forger le caractère du pratiquant."

FUNAKOSHI Gichin (Fondateur du karaté)



# Table des matières

BIENVENUE.....	4
JKA KARATÉ.....	5
1. Le karaté ?.....	5
2. Que sont les styles ?.....	7
3. Et les écoles ?.....	7
LES CARACTERISTIQUES DE L'ECOLE JKA .....	8
1. JKA est synonyme de « légitime défense » .....	8
2. JKA est synonyme de « façonner le caractère ».....	8
3. JKA est synonyme de « tradition » .....	9
4. JKA est synonyme de « sentiment de famille » .....	9
DÉVELOPPEMENT SPORTIF PAR LE KARATÉ.....	10
1. Le karaté comme sport.....	10
2. Compétition .....	10
3. JKA en compétition .....	11
JKA EN BELGIQUE ET DANS LE MONDE.....	12
ACTIVITÉ JKA EN BELGIQUE.....	12
GRADES KARATÉ .....	13
1. Général.....	13
2. A noter .....	13
3. Grades Kyu .....	14
4. Grades intermédiaires .....	14
5. Programmes d'examen.....	18
TERMES JAPONAIS DE KARATÉ.....	28
TERMES D'ARBITRAGE.....	33

**La JKA Francophone de Karaté est une école qui enseigne les valeurs les plus traditionnelles du karaté. Son histoire est intimement liée au travail de Maître Miyazaki, qui, durant plus de 25 ans, diffusa en Belgique l'enseignement de la Japan Karaté Association (Nippon Karaté Kyokai). Cette association qui reste une référence incontournable dans l'histoire du karaté do a fourni les meilleurs instructeurs qui soient, associant à la fois la technique et la pédagogie de Maître Funakoshi, fondateur du karaté moderne (1868-1957).**

**La JKA Francophone regroupe un peu plus d'une soixantaine de clubs répartis dans toute la Communauté Française, la région Bruxelles-Capitale et la partie Germanophone et représente environ 4.000 karatékas de tout âge.**

**Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter notre site : [www.jka-f.be](http://www.jka-f.be)**

## BIENVENUE

Vous avez pris la décision de pratiquer les arts martiaux et vous avez choisi une école de karaté traditionnelle. C'est pourquoi vous êtes venu dans un club de la Japan Karate Association (JKA), une école de karaté traditionnelle de style Shotokan.

Alors, bienvenue dans la grande famille de Karatékas JKA.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de satisfaction dans l'étude des techniques (kihon), la pratique du combat (kumité) et le perfectionnement des exercices de style (kata).

La JKA est synonyme de tradition : l'accent est mis sur le but initial du karaté, à savoir devenir compétent en légitime défense, avec pour résultat supplémentaire de façonner le caractère du pratiquant.

La JKA est synonyme d'éducation : notre école de karaté garantit non seulement le développement physique, mais aussi, et c'est primordial, la croissance mentale consciente en tant que personne.

La JKA est synonyme de camaraderie : tous les karatékas de cette école se sentent liés les uns aux autres par la formation (parfois lourde), les nombreuses activités communes et les exigences et éprouvent un sentiment de famille.

La JKA est également synonyme de qualité : le style est transmis par des instructeurs spécialement formés et accrédités et les grades sont attribués par des examinateurs formés et accrédités.

La structure nationale et internationale de la JKA garantit une coopération étroite avec les racines japonaises de la JKA.

Bien sûr, en tant que Karatéka débutant, vous voulez rapidement en savoir davantage sur notre art martial. Vous pouvez trouver beaucoup d'informations sur notre site Web, où tout est expliqué en détail et où vous pouvez trouver toutes les informations actuelles sur les activités prévues.

Avec cette brochure d'information, nous souhaitons répondre à votre besoin de connaissances sur le karaté en résumant (mais malgré tout de manière aussi complète que possible) un aperçu de ce que nous pensons que vous voulez (ou devez) savoir au début de votre carrière de karaté, que nous espérons longue.

Nous vous souhaitons beaucoup de courage et de persévérance, car le karaté n'est pas un sport facile; ainsi que beaucoup de plaisir à l'entraînement; mais surtout beaucoup de satisfaction grâce à l'atmosphère amicale propre à la communauté de karaté JKA.

La direction de la JKA Francophone

# JKA KARATÉ

JKA-Karaté est une école de karaté de style Shotokan.

Karaté ? Style ? Ecole ?

Une explication serait la bienvenue, n'est-ce pas ?

Pour mieux comprendre tout cela, vous trouverez un peu plus d'explications ci-dessous.

Et vous trouverez plus de détails sur notre site web [www.jka-f.be](http://www.jka-f.be).

## 1. Le karaté ?

**Karaté signifie : l'art de la main vide, il désigne ainsi le combat à mains nues.**

Il se pratique à mains nues et est composé principalement de techniques de poings et de pieds. Le karaté permet aussi d'aborder des techniques complémentaires telles que les projections ou l'utilisation d'objets divers tel que le bâton.

Lorsqu'un adversaire porte une attaque, il faut neutraliser celle-ci par un blocage qui est suivi bien souvent par une contre-attaque pour qu'au final le danger soit écarté.

Cela nécessite une grande maîtrise des techniques.

L'apprentissage du karaté est accompagné par un code de respect.

Ce code est nommé Dojo Kun.

Afin que les pratiquants puissent mesurer leurs compétences, diverses formes de compétitions ont été introduites, ce qui place également le karaté sous un aspect sportif.

Le karaté demeure toutefois un art de vivre où le développement personnel se conjugue au quotidien, une philosophie à part entière au dojo comme dans la vie.

Une des principales caractéristiques du karaté est la recherche de l'efficacité. Le corps, l'esprit et la technique ne font qu'un.

### L'enseignement du karaté : les trois grands axes

L'enseignement du karaté tel que nous le connaissons aujourd'hui passe par trois grands axes : kata, kihon et kumite.

#### **Kata :**

Le kata est la mémoire du karaté. Chaque kata est au cœur de l'histoire du karaté.

Dans le passé, l'enseignement du karaté passait exclusivement par l'étude des katas.

Les katas sont en quelque sorte un véritable héritage que nous ont légué les maîtres.

Le mot kata signifie littéralement forme, moule. C'est un exercice codifié dans lequel le pratiquant enchaîne dans un ordre bien précis plusieurs techniques, dans un espace particulier et dans diverses directions.

Ces techniques simulent un combat imaginaire établi contre plusieurs adversaires.

Mais chaque mouvement doit être exécuté dans un état d'esprit d'un véritable combat.

L'apprentissage des katas est une pièce maîtresse dans l'édifice du karaté.

**Notre école compte au total 26 katas** : Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai Dai, Bassai Sho, Kanku Dai, Kanku Sho, Empi, Jion, Jiin, Jitte, Hangetsu, Gankaku, Meikyo, Nijushiho, Sochin, Unsu, Chinte, Gojushiho Dai, Gojushiho Sho et Wankan.

**Kihon :**

Le kihon est une forme d'entraînement exécuté dans le vide. Ce travail s'effectue seul, sans partenaire. Il s'agit d'une série de techniques enchaînées soit dans une seule direction, soit de manière multidirectionnelle.

Dans le passé, il fallait trouver une forme éducative simple pour pouvoir transmettre le karaté dans les écoles au Japon. On a donc extrait des katas des mouvements simples à combiner dans le vide. C'est de là qu'est né le kihon qui assure au pratiquant l'acquisition d'une mécanique gestuelle complète.

C'est par cette répétition que le karatéka parvient à s'approcher de la perfection du geste technique.

**Kumite :**

Le kumite est l'étude du combat en karaté. Chaque pratiquant doit s'y préparer par des niveaux d'approche différents. Le combat est au cœur des arts martiaux et donc du karaté. C'est l'instant où deux esprits et deux corps s'affrontent.

Quel que soit le type de combat pratiqué en dojo ou lors d'une compétition, tous les coups sont contrôlés. Le combat se déroule dans un cadre réglementaire pour des raisons de sécurité évidentes.

### *Le karaté pour les enfants*

Pour les enfants, le karaté associe apprentissage et plaisir.

Bien que le but d'un cours de karaté n'est pas de jouer mais d'apprendre, l'activité ludique est un besoin spécifique du développement de l'enfant et indispensable à l'évolution harmonieuse de sa personnalité.

Le karaté est donc une solution pédagogique originale qui contribue à la construction psychomotrice et morale de l'enfant. L'apprentissage des techniques associé à une morale applicable dans la vie quotidienne.

Ainsi les valeurs comme le respect, la culture de l'effort ou le courage imprègnent l'enfant tout au long de son évolution.

"Le karaté-do est la compréhension parfaite du karaté et de son utilisation. Quelqu'un qui s'entraîne honnêtement et sincèrement dans ce Do et comprend parfaitement le karaté-do sera rarement impliqué dans un combat ! "

FUNAKOSHI Gichin

## 2. Que sont les styles ?

C'est la façon dont le karaté est pratiqué; C'est l'ensemble des caractéristiques qui définissent un style et le rendent reconnaissable. Cette voie a été déterminée par le fondateur du style.

Les styles les plus connus sont: Shotokan, Shito Ryu, Goju Ryu, Kyokushinkai et Wado Ryu. Ces styles se distinguent par la manière dont les techniques sont mises en œuvre: défense ou attaque, longue ou courte, puissante ou rapide, stable ou mobile, etc. ...

Notre école de karaté JKA pratique le style Shotokan. C'est un style de karaté pur et dont la caractéristique est la recherche de l'efficacité à portée de tous et toutes.

Ce style de karaté a été fondé par Gichin Funakoshi à Tokyo en 1936. Funakoshi est considéré comme le fondateur du karaté moderne. En 1921, il introduisit le karaté à Tokyo et en 1936, à l'âge de septante ans environ, naquit le style Shotokan, nommé "Shoto".

Le Shotokan est caractérisé par des techniques spacieuses, puissantes et linéaires avec des positions fortes et robustes.

## 3. Et les écoles ?

Les élèves directs des fondateurs de styles, y compris les élèves de maître Funakoshi, n'étaient pas toujours d'accord, ce qui a conduit à la création de différentes écoles.

C'est l'interprétation de la mise en œuvre par les étudiants, qui ont créé leur propre dojo et également leur propre organisation, qui explique la différence. Cela ne concerne que les interprétations et les applications de techniques spécifiques à ce style.

Les écoles appartenant à un style spécifique sont donc liées les unes aux autres, puisque le fondateur du style est le même. Les caractéristiques restent en grande partie les mêmes mais la méthode de pratique et d'exécution est différente.

Heureusement, de nombreux étudiants directs de Maître Funakoshi sont restés fidèles à la vision originale et organisés sous la direction de Maître Masatoshi Nakayama, au sein de la JKA.

Le dojo le plus important était l'Université Takushoku à Tokyo.



Il est important de savoir que le fondateur de la famille JKA en Belgique, le maître Satoshi Miyazaki, était un élève du maître Nakayama.

Vous pouvez trouver plus d'informations sur Maître Miyazaki sur notre site web [www.jka-f.be](http://www.jka-f.be).

## LES CARACTERISTIQUES DE L'ECOLE JKA

### 1. *JKA est synonyme de « légitime défense »*

Deux points sont essentiels ici: la conscience du budo et la philosophie ippon.

- La conscience du budo

Budo signifie le chemin du guerrier, c'est-à-dire que l'on prend conscience qu'un combat est dangereux et qu'il faut rester très concentré.

- La philosophie du ippon

Ippon signifie un point, une chance. Dans un véritable combat, vous n'avez pas beaucoup d'occasions. S'il y a une seule chance, alors vous devez y aller aussi fort que possible.

Pratiquer le karaté de cette manière apprend à se concentrer et à s'engager à 100% dans ce que l'on fait et à le faire le mieux possible.

### 2. *JKA est synonyme de « façonner le caractère »*

Pour devenir compétent il est nécessaire de connaître et de développer des valeurs martiales

- **La discipline**

Pratiquer le "combat" peut être dangereux. Simplement décider "d'aller de l'avant" n'est pas possible. Des accords clairs doivent être conclus et ils doivent être respectés. Sans quoi, on met, non seulement les autres en danger, mais également nous-mêmes.

- **L'engagement**

Le karaté nécessite beaucoup de pratique. Pourquoi ? Pour la simple raison que, dans une situation de danger, les personnes n'ont pas le temps de réfléchir à ce qu'elles devraient faire. La capacité de se défendre doit être automatique et correcte au premier coup, ce qui n'est possible qu'après beaucoup de pratique. Cela ne fonctionnera pas sans un véritable engagement.

- **Le courage**

Pratiquer le karaté exige du courage, beaucoup de courage. Votre corps ne veut pas vraiment être "mis en danger". La peur de la douleur ou des blessures peut parfois être très grande, et vous devez être capable de gérer cela.

- **La maîtrise**

Après un entraînement intensif, vous serez en mesure de pratiquer le karaté correctement, et cela devient alors une sorte d' « arme », mais vous ne pouvez pas l'utiliser n'importe comment. Le contrôle et la maîtrise de soi deviennent donc essentiels.

- **Le respect**

Tout le monde veut être respecté, et une bonne défense impose le respect. Le respect mutuel et la courtoisie grandissent donc mutuellement au sein de la pratique traditionnelle du karaté.



La JKA formule cela dans son dojo-kun :

- L'humilité ; développer la connaissance de soi
- L'honnêteté
- L'engagement et le courage
- La courtoisie
- La maîtrise de soi

### **3. JKA est synonyme de « tradition »**

Le karaté est un *art martial* et une *philosophie de vie*.

La JKA adhère à la définition traditionnelle du karaté, à savoir la maîtrise de la légitime défense et le fait de façonner le caractère.

Techniquement, cela se manifeste en respectant les définitions de base qui remontent à maître Funakoshi. Mentalement en respectant les valeurs martiales (voir ci-dessus). Le mot clé ici est "contrôle".

- Contrôle physique : Contrôle des techniques
- Contrôle mental : Comportement
- Contrôle de l'objectif : pouvoir atteindre "l'objectif" aussi bien que possible, même au contact, mais sans impact
- Contrôle de l'énergie : Concentrer un maximum d'énergie et la conserver.

(« la finition parfaite »). Cela s'appelle le Zanshin, la vigilance permanente.

Techniquement, le Karaté JKA se caractérise par :

- Engagement total du corps
- Grand déplacement
- Techniques fortes et robustes
- Explosivité (base de l'énergie cinétique)
- Objectif ciblé

### **4. JKA est synonyme de « sentiment de famille »**

S'entraîner ensemble se traduit par une appréciation et un respect mutuel. Les gens se sentent chez eux dans le groupe.

Nous avons tous une histoire commune : nos professeurs (= senseï) sont des étudiants direct ou indirect de Senseï Miyazaki, étudiant de Senseï Nakayama, étudiant de Senseï Funakoshi.

# DÉVELOPPEMENT SPORTIF PAR LE KARATÉ

## 1. Le karaté comme sport

Le karaté est une activité physique, une activité sportive.

Tout en pratiquant et en travaillant les techniques pour les rendre le plus efficaces possible, ce sont surtout les caractéristiques physiques (qui doivent permettre l'exécution parfaite et maximale des techniques) qui sont entraînées. Nous nous améliorons en pratiquant le karaté :

- La flexibilité (pour permettre une amplitude maximale)
- La rapidité et explosivité (technique rapide et décisive)
- La force (une technique puissante et efficace)
- La coordination (pour permettre un timing parfait)
- L'endurance (condition de base pour un bon entraînement)
- La résistance (pour utiliser le maximum d'énergie sur une courte période)
- L'équilibre (pour une stabilité maximale du mouvement)

## 2. Compétition

En effet, dans la culture occidentale, les gens veulent se mesurer les uns aux autres. C'est pourquoi des compétitions sont organisées, à la fois en Belgique et à l'international, sur base de réglementations internationales.

Les deux principales disciplines sont : kata et kumite.

### **Kata :**

Un kata est un combat imaginaire, sans adversaire visible, dans lequel les techniques de base du karaté sont combinées dans des exercices formels. Les katas ont été développés et perfectionnés par les anciens maîtres et sont transmis de génération en génération.

L'exécution d'un kata est jugée par les arbitres soit par drapeaux (élimination directe), soit par points.

### **Kumite :**

Dans une compétition kumite, les techniques sont appliquées dans un combat entre deux participants. Cependant, l'impact réel sur la cible de l'attaque est interdit.

Les compétitions Kumite sont divisées en compétitions Ippon et compétitions Shobu.

### Compétitions Ippon

Celles-ci partent d'une définition traditionnelle du combat. Dans un vrai combat, on n'a qu'une seule "vie". Donc, si un "ippon" est marqué, le combat est terminé. Si aucun ippon n'est atteint, le résultat sera déterminé par la décision des arbitres.

### Compétitions Shobu

Celles-ci ont une approche plus sportive. Les compétiteurs combattent ici, pour obtenir le plus de points possibles dans un délai donné.

### ***3. JKA en compétition***

En JKA, on ne trouvera que des compétitions Ippon. Pour la JKA, la compétition est un outil d'entraînement qui permet au candidat d'améliorer ses «capacités de combat» et de mieux se connaître. Rempporter un trophée, c'est bien, mais ce n'est pas le but final.

En compétition JKA, ce sont les points suivants qui sont évalués :

- Les compétences techniques, axées sur l'efficacité.
- Le contrôle, aussi bien au niveau de la technique que du comportement
- L'attitude martiale
- Le style
- La défense des compétiteurs

Pour les enfants de moins de 13 ans, les compétitions sont organisées avec des formes de kumite simplifiées et imposées.

## JKA EN BELGIQUE ET DANS LE MONDE

Sous la direction de Senseï Satoshi Miyazaki, l'association belge de karaté a été créée en 1969, devenue par la suite la Fédération belge de karaté amateur (BAKF). Au travers des ailes régionales de la JKA-Vlaanderen et de la JKA-francophone, elle réunit les clubs de la JKA en Belgique.

JKA Europe regroupe les organisations JKA de différents pays européens. Dans le monde entier, la JKA est reconnue comme étant le « mouvement technique » le plus important de la compétition internationale de karaté. Ce qui n'est pas surprenant, car c'est la continuité du travail de la vie de Gichin Funakoshi, fondateur du karaté moderne.

## ACTIVITÉ JKA EN BELGIQUE

En plus du travail dans les clubs et des compétitions, des stages et des journées d'entraînement sont également organisés au sein de JKA-Belgium.

### Stages nationaux :

En Belgique, 3 stages nationaux sont organisés chaque année, avec des senseïs internationaux : le stage de printemps le week-end de Pâques, le stage de Gand début juillet et le stage de Bruxelles en novembre.

### Jours d'entraînement :

Différents clubs organisent des journées de formation avec des senseïs invités.

Toutes les activités (compétitions, entraînements et stages) sont mentionnées dans le calendrier des activités sur notre site Web, mais vous pouvez également contacter le secrétaire de votre club.

# GRADES KARATÉ

## 1. Général

Au sein du karaté, il existe deux groupes : les grades **Kyu** et les grades **Dan**.

Il existe 9 grades Kyu dans le Karaté Shotokan.

Dans le monde de la JKA c'est divisé en 3 couleurs :

- Blanc (4 grades : 9<sup>e</sup> kyu, 8<sup>e</sup> kyu, 7<sup>e</sup> kyu et 6<sup>e</sup> kyu)
- Bleu (2 grades : 5<sup>e</sup> kyu en 4<sup>e</sup> kyu)
- Brun (3 grades : 3<sup>e</sup> kyu, 2<sup>e</sup> kyu en 1<sup>e</sup> kyu)

La différence entre les grades kyu d'une même couleur est parfois indiquée par des rayures ( $\pm$  1cm de large) sur la ceinture.

Il arrive que pour les différents grades "blanc", on utilise des ceintures de couleurs : blanc / jaune, jaune, orange et vert.

Les pratiquants qui ont un grade DAN portent une ceinture noire.

Pour les enfants, il existe des grades intermédiaires qui sont indiqués par des traits rouges sur la ceinture de couleur.

Les grades Kyu sont officiels et décernés par l'examineur du club. Les grades DAN, par contre, sont décernés par un comité national.

## 2. A noter

Les grades obtenus par une personne qui ne serait pas en ordre de licence de la JKA ne sont pas valides. Même si la validation de la licence se fait après, le passage de grade, lui ne sera pas validé.

Les karatékas titulaires d'un kyu d'une autre école doivent suivre une formation de 6 mois sous la direction d'un senseï de la JKA avant de pouvoir participer à un passage de grade de la JKA. Les karatékas qui souhaitent passer un examen à l'étranger pour obtenir un diplôme de la JKA doivent avoir l'autorisation du responsable de la JKA-Belgium

### **3. Grades Kyu**

Les exercices pour obtenir un grade kyu sont définis par niveau et figurent dans la présente brochure sous le nom "Conditions d'examen spécifiques". Vous apprendrez, dans votre club, à les mettre correctement en pratique. Un temps de préparation minimum (= temps d'attente) doit également être respecté ainsi qu'un nombre minimum d'entraînements (voir tableaux ci-dessous).

La réussite des passages de grade Kyu est signalée à JKA-Belgium au moyen d'un rapport d'examen officiel noté par l'instructeur du club.

### **4. Grades intermédiaires**

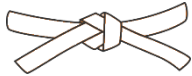
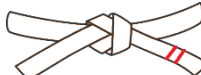
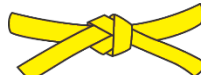
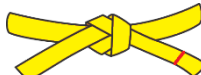



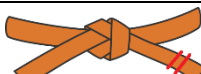
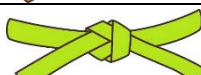
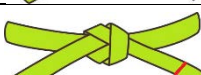

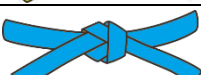
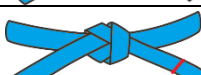
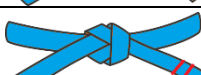
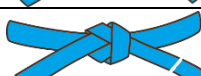
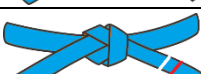
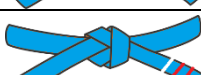
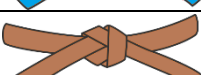
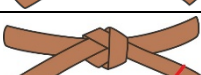
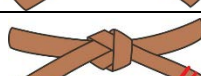
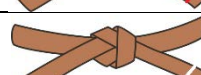
Les grades intermédiaires sont attribués au sein du club par l'examineur du club ou par un enseignant désigné par le club. Ils ne sont pas officiels, ne nécessitent PAS de note d'examen et ne sont pas signalés à JKA-Belgium.

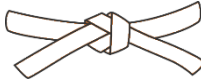
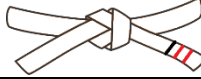
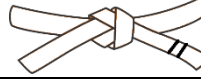
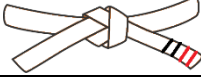
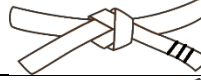
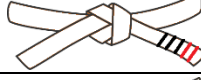
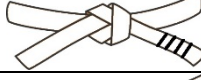

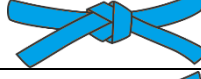

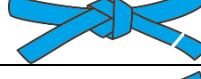






Les grades intermédiaires peuvent également être utilisés par les examinateurs de club pour les seniors (plus de 15 ans).

Les jeunes de 13 à 16 ans ont un grade intermédiaire, à savoir :

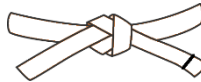
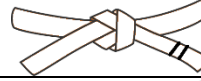
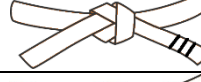




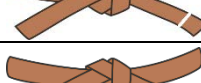


"candidat" (japonais = kari) ; indiqué par deux bandes rouges supplémentaires.

Les jeunes de moins de 13 ans ont deux grades intermédiaires, indiqués par une ou deux bandes rouges supplémentaires, à savoir "avancé" et "candidat".

Grades KYU : jusqu'à 12 ans				
Nombre d'entraînements	Temps d'attente	Condition		Ceinture
16	2 mois	Réussir le programme d'examen 9 <sup>e</sup> Kyu	9 <sup>e</sup> kyu	
12	1,5 mois		Candidat 8 <sup>e</sup> kyu	
12	1,5 mois	Avoir 8 ans minimum et réussir le programme d'examen 8 <sup>e</sup> Kyu	8 <sup>e</sup> kyu	
12	1,5 mois		8 <sup>e</sup> kyu avancé	
12	1,5 mois		Candidat 7 <sup>e</sup> kyu	
12	1,5 mois	Réussir le programme d'examen 7 <sup>e</sup> Kyu	7 <sup>e</sup> kyu	
12	1,5 mois		7 <sup>e</sup> kyu avancé	
12	1,5 mois		Candidat 6 <sup>e</sup> kyu	
12	1,5 mois	Réussir le programme d'examen 6 <sup>e</sup> Kyu	6 <sup>e</sup> kyu	
16	2 mois		6 <sup>e</sup> kyu avancé	
16	2 mois		Candidat 5 <sup>e</sup> kyu	
16	2 mois	Avoir 10 ans minimum et réussir le programme d'examen 5 <sup>e</sup> Kyu	5 <sup>e</sup> kyu	
16	2 mois		5 <sup>e</sup> kyu avancé	
24	3 mois		Candidat 4 <sup>e</sup> kyu	
24	3 mois	Réussir le programme d'examen 4 <sup>e</sup> Kyu	4 <sup>e</sup> kyu	
24	3 mois		4 <sup>e</sup> kyu avancé	
24	3 mois		Candidat 3 <sup>e</sup> kyu	
24	3 mois	Avoir 12 minimum et réussir le programme d'examen 3 <sup>e</sup> Kyu	3 <sup>e</sup> kyu	
48	6 mois		3 <sup>e</sup> kyu avancé	
48	6 mois		Candidat 2 <sup>e</sup> kyu	
48	6 mois	Réussir le programme d'examen 2 <sup>e</sup> Kyu	2 <sup>e</sup> kyu	

Grades KYU : 13 – 15 ans				
Nombre d'entraînements	Temps d'attente	Condition		Ceinture
16	2 mois	Réussir le programme d'examen 9 <sup>e</sup> Kyu	9 <sup>e</sup> kyu	
12	1,5 mois		Candidat 8 <sup>e</sup> kyu	
12	1,5 mois	Réussir le programme d'examen 8 <sup>e</sup> Kyu	8 <sup>e</sup> kyu	
12	1,5 mois		Candidat 7 <sup>e</sup> kyu	
12	1,5 mois	Réussir le programme d'examen 7 <sup>e</sup> Kyu	7 <sup>e</sup> kyu	
12	1,5 mois		Candidat 6 <sup>e</sup> kyu	
12	1,5 mois	Réussir le programme d'examen 6 <sup>e</sup> Kyu	6 <sup>e</sup> kyu	
16	2 mois		Candidat 5 <sup>e</sup> kyu	
16	2 mois	Réussir le programme d'examen 5 <sup>e</sup> Kyu	5 <sup>e</sup> kyu	
16	2 mois		Candidat 4 <sup>e</sup> kyu	
24	3 mois	Réussir le programme d'examen 4 <sup>e</sup> Kyu	4 <sup>e</sup> kyu	
24	3 mois		Candidat 3 <sup>e</sup> kyu	
32	4 mois	Réussir le programme d'examen 3 <sup>e</sup> Kyu	3 <sup>e</sup> kyu	
32	4 mois		Candidat 2 <sup>e</sup> kyu	
48	6 mois	Réussir le programme d'examen 2 <sup>e</sup> Kyu	2 <sup>e</sup> kyu	
48	6 mois		Candidat 1 <sup>e</sup> kyu	
48	6 mois	Réussir le programme d'examen 1 <sup>e</sup> Kyu	1 <sup>e</sup> kyu	



Grades kyu : à partir de 16 ans				
Nombre d'entraînements	Temps d'attente	Condition		Ceinture
16	2 mois	Réussir le programme d'examen 9 <sup>e</sup> Kyu	9 <sup>e</sup> kyu	
16	2 mois	Réussir le programme d'examen 8 <sup>e</sup> Kyu	8 <sup>e</sup> kyu	
16	2 mois	Réussir le programme d'examen 7 <sup>e</sup> Kyu	7 <sup>e</sup> kyu	
16	2 mois	Réussir le programme d'examen 6 <sup>e</sup> Kyu	6 <sup>e</sup> kyu	
16	2 mois	Réussir le programme d'examen 5 <sup>e</sup> Kyu	5 <sup>e</sup> kyu	
24	3 mois	Réussir le programme d'examen 4 <sup>e</sup> Kyu	4 <sup>e</sup> kyu	
32	4 mois	Réussir le programme d'examen 3 <sup>e</sup> Kyu	3 <sup>e</sup> kyu	
48	6 mois	Réussir le programme d'examen 2 <sup>e</sup> Kyu	2 <sup>e</sup> kyu	
48	6 mois	Réussir le programme d'examen 1 <sup>e</sup> Kyu	1 <sup>e</sup> kyu	
96	1 an	Réussir le programme d'examen 1 <sup>e</sup> Dan	1 <sup>e</sup> DAN	

## 5. Programmes d'examen

### Légende

<	mae ni – en avant
>	sagaru – en arrière
[ ]	yoko e – de côté
Jo	jodan
Ch	chudan
Zkd	zenkutsu dachi
Kkd	kokutsu dachi
Kbd	kiba dachi
Fd	fudo dachi
->	suriachi
//	sans déplacement
..	petite pause
+	combinaison
±	combinaison même côté
Kamae	gedan barai – morote gedan barai – mawate
Jiju ni kamaete	position de combat
Kime waza	contre-attaque
Yoï	shizentai
Yame	shizentai

## EXAMEN POUR 8e kyu

---

### **Kihon**

1. > Oi tsuki jodan (zkd)
2. > Oi tsuki chudan (zkd)
3. < Age uke jodan (zkd)
4. < Soto uke chudan (zkd)
5. < Uchi ude uke chudan (zkd)
6. < Shuto uke chudan (kkd)
7. > Mae geri jodan (zkd)
8. > Mae geri chudan (zkd)
9. [ ] Yoko geri keage jodan (kbd)
10. [ ] Yoko geri kekomi chudan (kbd)

### **Kata**

Heian shodan

### **Kumite (gohon kumite)**

Oi tsuki jodan - Age uke

Oi tsuki chudan - Soto uke

kime waza : Gyaku tsuki chudan

### **Général**

Comprendre les termes japonais "débutants"

## EXAMEN POUR 7e kyu

---

### Kihon

1. > Oi tsuki jodan (zkd)
2. > Oi tsuki chudan (zkd)
3. > Age uke jodan (zkd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
4. > Soto uke chudan (zkd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
5. > Uchi ude uke chudan (zkd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
6. > Shuto uke chudan (kkd) + nukite chudan (// zkd)
7. > Mae geri jodan (zkd)
8. > Mae geri chudan (zkd)
9. [] Yoko geri keage jodan (kbd) + uraken jodan (// kbd)
10. [] Yoko geri kekomi chudan (kbd) + uraken jodan (// kbd)

### Kata

Heian nidan

### Kumite (gohon kumite)

Oi tsuki jodan - Age uke

Oi tsuki chudan - Soto uke

Mae geri chudan - Gedan barai

Kime waza : Gyaku tsuki chudan

### Général

Comprendre les termes japonais "débutants"

## EXAMEN POUR 6e kyu

---

### **Kihon (kamae)**

1. > Oi tsuki jodan (zkd)
2. > Oi tsuki chudan (zkd)
3. > Sanbon tsuki (// zkd) (jo...ch + ch)
4. < Age uke jodan (zkd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
5. < Soto uke chudan (zkd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
6. < Uchi ude uke chudan (zkd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
7. < Kake uke ge (zkd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
8. < Shuto uke chudan (kkd) + nukite chudan (// zkd)
9. > Mae geri jodan (zkd)
10. > Mae geri chudan (position libre)
11. > Mawashi geri jodan (zkd)
12. [ ] Yoko geri keage jodan (kbd) + empi chudan (// kbd)
13. [ ] Yoko geri kekomi chudan (kbd) + empi chudan (// kbd)
14. > Yoko geri kekomi chudan (zkd)

### **Kata**

Heian sandan

### **Kumite (kihon ippon kumite)**

Oi tsuki jodan - Age uke

Oi tsuki chudan - Soto uke

Mae geri chudan - Gedan barai

Mawashi geri jodan - Uchi ude uke

Yoko geri kekomi chudan - Soto uke

Kime waza : gyaku tsuki chudan

### **Général**

Savoir expliquer les techniques de base

## EXAMEN POUR 5e kyu

---

### Kihon (kamae)

1. > Oi tsuki jodan (zkd)
2. > Oi tsuki chudan (zkd)
3. > Sanbon tsuki (// zkd) ( jo..ch +ch)
4. < Age uke jodan (zkd) + gyaku tsuki jodan (// zkd)
5. < Soto uke chudan (zkd) + gyaku tsuki jodan (// zkd)
6. < Uchi ude uke chudan (zkd) + gyaku tsuki jodan (// zkd)
7. < Kake uke ge (zkd) + gyaku tsuki jodan (// zkd)
8. < Shuto uke chudan (kkd) + nukite chudan (// zkd)
9. > Mae geri jodan (zkd)
10. > Mae geri chudan (position libre)
11. > Mae ren geri (// zkd) (jo...+ ch)
12. > Mawashi geri jodan (position libre)
13. [ ] Yoko geri keage jodan (kbd)
14. [ ] Yoko geri kekomi chudan (kbd)

### Kata

Heian yondan

### Kumite (kihon ippon kumite)

Oi tsuki jodan - Age uke

Oi tsuki chudan - Shuto uke

Mae geri chudan - Gedan barai

Mawashi geri jodan - Uchi ude uke

Yoko geri kekomi chudan - Soto uke

Kime waza : gyaku tsuki jodan

### Général

Comprendre les termes japonais pour avancés

## EXAMEN POUR 4e kyu

---

### **Kihon (kamae)**

1. > Oi tsuki jodan (zkd)
2. > Oi tsuki chudan (zkd)
3. > Sanbon tsuki (// zkd) ( jo...ch +ch)
4. < Age uke (zkd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
5. > Soto uke (zkd) + empi chudan (// kbd)
6. < Uchi ude uke chudan (kkd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
7. < Shuto uke chudan (kkd) + nukite chudan (// zkd)
8. > Mae geri jodan (zdk)
9. > Mae geri chudan (position libre)
10. > Mae ren geri (position libre) (jo + ch)
11. > Mawashi geri jodan (position libre)
12. > Ushiro geri chudan (zkd)
13. [ ] Yoko geri keage jodan (kbd)
14. [ ] Yoko geri kekomi chudan (kbd)
15. > Yoko geri kekomi chudan (position libre)
16. > Mae geri jodan (position libre) + Mawashi geri jodan (position libre)

### **Kata**

Heian godan

### **Kumite (kihon ippon kumite)**

Oi tsuki jodan - Age uke

Oi tsuki chudan - Shuto uke

Mae geri chudan - Gedan barai

Mawashi geri jodan - Uchi ude uke

Yoko geri kekomi chudan - Gedan barai

Ushiro geri chudan - Soto uke

Kime waza : libre

### **Général**

Comprendre les termes japonais pour avancés

## EXAMEN POUR 3e kyu

---

### Kihon (kamae)

1. > Oi tsuki jodan (zkd)
2. > Oi tsuki chudan (zkd)
3. > Sanbon tsuki (// zkd) ( jo...ch +ch)
4. < Age uke (zkd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
5. > Soto uke (zkd) +/- empi chudan (-> kbd) +/- uraken jodan (// kbd)
6. < Uchi ude uke chudan (kkd) ... +/- kizami tsuki jodan (->zkd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
7. < Shuto uke chudan (kkd) ... +/- kizami mae geri chudan (kkd) + nukite chudan (// zkd)
8. < Uchi barai (kake uke) (fd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
9. > Mae geri jodan (zdk)
10. > Mae geri chudan (fd)
11. > Mawashi geri jodan (fd)
12. > Ushiro geri chudan (zkd)
13. [ ] Yoko geri keage jodan (kbd)
14. [ ] Yoko geri kekomi chudan (kbd)

### Kihon (jiyu ni kamaete)

1. > Mae geri jodan + mawashi geri jodan + yoko geri kekomi chudan
2. > Mae geri jodan +/- kizami tsuki jodan + gyaku tsuki chudan
3. > Mawashi geri jodan +/- uraken uchi jodan + gyaku tsuki chudan
4. Contrôle test (hikite) : gyaku tsuki chudan

### Kata

Tekki shodan

### Kumite (kihon ippon kumite)

Oi tsuki jodan - Age uke

Oi tsuki chudan - Shuto uke

Mae geri chudan - Uchi barai (kake uke)

Mawashi geri jodan - Uchi ude uke

Yoko geri kekomi chudan - Gedan barai

Ushiro geri chudan - Soto uke

Kime waza : libre

### Général

Analyse des techniques générales



## EXAMEN POUR 2e kyu

---

### Kihon (kamae)

1. > Ren tsuki (sanchin dachi) (jodan + chudan)
2. > Sanbon tsuki (// zkd) (jo...ch +ch)
3. < Age uke (zkd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
4. > Soto uke chudan (zkd) +/- empi chudan (-> kbd) +/- uraken jodan (// kbd)
5. < Uchi ude uke chudan (kkd) ... +/- kizami uchi mawashi geri chudan (// kkd) +/- kezami tsuki jodan (->zkd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
6. < Shuto uke chudan (kkd) ... +/- kizami mae geri chudan (kkd) + nukite chudan (// zkd)
7. < Uchi barai (kake uke) (fd) + gyaku tsuki chudan (// zkd)
8. > Mae geri jodan (zkd)
9. > Mae geri chudan (fd)
10. > Mawashi geri jodan (fd)
11. > Ushiro geri chudan (zkd)
12. [ ] Yoko geri keage jodan (kbd)
13. [ ] Yoko geri kekomi chudan (kbd)

### Kihon (jiyu ni kamaete)

1. > Mae geri jodan + mawashi geri jodan + yoko geri kekomi chudan
2. > Mae geri jodan +/- kizami tsuki jodan + gyaku tsuki chudan
3. > Mawashi geri jodan +/- uraken uchi jodan + gyaku tsuki chudan
4. Contrôle test (hikite) : gyaku tsuki chudan

### Kata

Bassai dai

### Kumite (kihon ippon kumite)

Oi tsuki jodan

Oi tsuki chudan

Mae geri chudan

Mawashi geri jodan

Yoko geri kekomi chudan

Ushiro geri chudan

Défense : libre

Kime waza : libre

### Général

Comprendre et connaître les termes japonais "vocabulaire avancé"  
et les termes d'arbitrage.

## EXAMEN POUR 1e kyu

---

### Kihon (kamae)

1. > Oi tsuki jodan (zkd)
2. > Sanbon tsuki (// zkd) (jo...ch +ch)
3. < Age uke jodan (zkd) ... mae geri chudan (//zkd) +/- gyaku tsuki chudan (//zkd)
4. > Soto uke jodan (zkd) +/- yoko empi uchi chudan (//kbd) ... +/- uraken jodan (//zkd) + gyaku tsuki chudan (->zkd)
5. < Uchi ude uke chudan (kkd) ... +/- kizami uchi mawashi geri chudan (// kkd) ... +/- kezami tsuki jodan (zkd) + gyaku tsuki chudan (-> zkd)
6. < Shuto uke chudan (kkd) ... +/- mawashi geri chudan (// kkd) + nukite chudan (zkd)
7. < Kake ude uke geri (kkd) ... +/- kizami mae geri chudan (// kkd) +/- shuto uchi jodan (// kkd) + gyaku tsuki chudan (-> zkd)
8. > Mae geri jodan (zkd)
9. > Mae ren geri (zkd) chudan + jodan
10. > Mawashi geri jodan (fd)
11. > Mawashi ren geri (fd) jodan +jodan
12. [] Yoko geri keage jodan (kbd)
13. [] Yoko geri kekomi chudan (kbd)
14. > Ushiro geri chudan (zkd)

### Kihon (jiyu ni kamaete)

1. > Mae geri jodan...+ yoko geri kekomi chudan ...+ mawashi geri jodan ... + ushiro geri chudan
2. > Mae geri jodan +/- yoko geri kekomi chudan (même jambe)
3. > Mawashi geri jodan +/- yoko geri kekomi chudan (même jambe)
4. Sanpo geri (zkd)
5. Shiho tsuki (zkd)
6. Contrôle test : gyaku tsuki

### Kata

Kanku dai

### Kumite (kihon ippon kumite)

jiyu ippon kumite

Kime waza : libre

### Général

Connaissance des généralités concernant le karaté (les styles, les principes, l'histoire etc...)

KATAS		Temps	Kiai 1	Kiai 2	A retenir
1	<b>Heian Shodan</b>	21	9	17	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 1
2	<b>Heian Nidan</b>	26	11	26	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 2
3	<b>Heian Sandan</b>	20	10	20	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 3
4	<b>Heian Yodan</b>	27	13	25	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 4
5	<b>Heian Godan</b>	23	12	19	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 5
6	<b>Tekki Shodan</b>	29	15	29	Le cavalier de fer. Niveau 1
7	<b>Tekki Nidan</b>	24	16	24	Le cavalier de fer. Niveau 2
8	<b>Tekki Sandan</b>	36	16	36	Le cavalier de fer. Niveau 3
9	<b>Bassai Dai</b>	42	19	42	Traverser la forteresse (pour rompre l'encerclement, il faut un mental capable de « traverser un mur »)
10	<b>Kanku Dai</b>	65	15	65	En regardant le ciel
11	<b>Empi</b>	37	15	36	L'hirondelle volante
12	<b>Hangetsu</b>	41	11	40	La demi lune
13	<b>Jitte</b>	24	13	24	Les dix mains « celui qui a maîtrisé ce kata est aussi fort que s'il avait 10 mains »
14	<b>Gangaku</b>	42	28	42	Le héron sur le rocher
15	<b>Jion</b>	47	17	47	Le gardien du temple
16	<b>Bassai Sho</b>	27	17	22	Idem Bassai Dai mais plus court
17	<b>Kanku Sho</b>	48	6	48	Idem Kanku Dai mais plus court
18	<b>Nijushiho</b>	34	18	33	Vingt-quatre pas
19	<b>Jiin</b>	35	11	35	Temple de l'amour de Bouddha
20	<b>Sochin</b>	41	30	41	Le grand silence
21	<b>Unsu</b>	48	36	48	Les nuages accumulés
22	<b>Chinte</b>	32	28	32	Mains étranges, mystérieuses
23	<b>Meikyô</b>	33	32		Nettoyer le miroir (Allusion à une danse en vue d'attirer la déesse du soleil hors d'une caverne)
24	<b>Wankan</b>	24	24		Du nom de son créateur d'Okinawa
25	<b>Gojushiho Dai</b>	67	59	66	Cinquante quatre pas
26	<b>Gojushiho Sho</b>	65	57	64	Idem mais moins de techniques mais toujours 54 pas.

# TERMES JAPONAIS DE KARATÉ

## I. DEBUTS

### A. Général

Ichi	Un	Yame	Arrêtez
Ni	Deux	Yasume	Pause
San	Trois	Hanmi	De profil
Shi (yon)	Quatre	Mae ni	Devant
Go	Cinq	Sagaru	En arrière
Roku	Six	Yoko e	De côté
Shichi	Sept	Kime waza	Technique contre-attaque
Hachi	Huit	Kihon	Exercices de base
Ku	Neuf	Kata	Combat imaginaire
Ju	Dix	Kumite	Combat
Mokuso	Méditation	Jodan	Zone supérieure
Arigato gozaimasu	Merci beaucoup	Chudan	Zone du milieu
Yoi	Préparez-vous	Gedan	Zone basse
Kamaete	Mettez-vous en garde	Sensei	Professeur
Kamae	Position en garde	Sempai	Senior
Hantai	Changez	Rei	Salut
Hajime	Commencez	Gi (keikogi)	Uniforme
Mawate	Demi-tour		

### B. Techniques de base

<b>DACHI-KATA</b>	<b>POSITIONS</b>
Heiko dachi	Position naturelle, pieds sur l'alignement des épaules pointant vers l'avant
Heisoku dachi	Position d'attention, pieds joints et pointés vers l'avant
Zenkutsu dachi	Position de base du Karaté, poids du corps à 70% sur l'avant, le genou avant à l'aplomb du pied, la jambe arrière tendue
Kokutsu dachi	Position dont le poids est à 60% sur la jambe arrière
Kiba dachi	Position latérale
Musubi dachi	Position d'attente talons joints et pointes de pieds ouvertes
<b>TSUKI-WAZA</b>	<b>TECHNIQUES DE POING</b>
Choku tsuki	Coup de poing de face
Oi tsuki	Tsuki porté en avançant d'un pas
Gyaku tsuki	Coup de poing inversé.
Nukite	Attaque de doigts
Kizami tsuki	Coup de poing en Tsuki direct, piquant vers l'avant.

**UCHI-WAZA      TECHNIQUES DE FRAPPE**

Empi uchi	Coup de coude
Uraken uchi	Coup avec le revers du poing
Tettsui uchi	Coup avec la main en marteau

**GERI-WAZA      TECHNIQUES DE JAMBES**

Mae geri	Coup de pied facial (chudan ou jodan)
Yoko geri kekomi	Coup de pied sur le côté et pénétrant.
Yoko geri keage	Coup de pied sur le côté, tranchant du pied frappe de bas en haut
Mawashi geri	Coup de pied circulaire.
Ushiro geri	Coup de pied arrière

**UKE-WAZA      TECHNIQUES DE DEFENSE**

Ude uke	Blocage (Uke) avec l'avant-bras (Ude)
Age (ude) uke	Blocage bras replié de bas en haut, poing fermé au niveau haut
Soto (ude) uke	Mouvement circulaire de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur.
Uchi (ude) uke	Mouvement circulaire de l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur
Gedan barai	Blocage de base niveau bas
Shuto uke	Blocage avec le tranchant de la main
Morote uke	Blocage renforcé par le poignet qui s'appuie sur l'autre bras.

**II. AVANCÉ**

**A. Général**

Tokui kata	Kata préféré
Shitei kata	Kata imposé
Deai	Contre-attaque avant attaque
Suriashi	Glisser rapidement vers l'avant ou l'arrière
Jiyu ni kamaete	Prendre la position et distance de combat
Kamiza	Mur d'Honneur dans le Dojo
Shomen	Premier maître

**B. Technique général**

**DACHI-KATA      POSITIONS**

Shiko dachi	Position latérale avec les pieds à 45°
Fudo dachi	Position de combat (pieds parallèles, poids = sur les deux jambes)
Neko ashi dachi	Position du chat (pied arrière à 45°, pied avant touche le sol avec le bol)
Hangetsu dachi	Position de la demi-lune
Sochin dachi	Comme Fudo dachi mais plus large
Renoji dachi	Position L (pied arrière à 45°)
Sanchin dachi	Petite position de la demi-lune
Shizentai	Positions d'attentes, naturelles et préparatoires

**TSUKI-WAZA      TECHNIQUES DE POING**

Mawashi tsuki      Coup de poing circulaire  
 Kagi tsuki      Coup de poing crocheté.  
 Age tsuki      Coup de poing remontant

**GERI-WAZA      TECHNIQUES DE JAMBES**

Mawashi geri      Coup de pied circulaire (jambe arrière)  
 Ura mawashi geri      Coup de pied circulaire avec talon (De l'intérieur vers l'ext.)  
 Fumikomi      Coup bas (latéral) avec le tranchant du pied  
 Mikazuki geri      Coup de pied en croissant de l'intérieur vers l'ext.  
 Tobi geri      Coup de pied sauté  
 Nidan geri      Double coup de pied sauté de face  
 Ren geri      Deux coups de pied de suite

**UKE-WAZA      TECHNIQUES DE DEFENSE**

Otoshi uke      Défense basse (avant-bras parallèle au sol)  
 Kosa (Juji) uke      Double blocage qui s'effectue de face, et bras croisés  
 Kakiwake uke      Quand l'adversaire tente d'agripper le col ou les épaules, permet de se dégager (Heian 4)  
 Nagashi uke      Consiste à dévier avec le dessus de l'avant-bras  
 Kake uke      Blocage crocheté fait avec le poignet tourné

**TE-BUI      PARTIES DE LA MAIN**

Haito      Coup porté avec le tranchant intérieur de la main  
 Haishu      L'arrière de la main  
 Teisho      Talon de la paume de main  
 Ippon ken      Zone de frappe constituée de la première phalange de l'index  
 Seiken      Seiken désigne le dessus du poing fermé. 2è et 3è métacarpiens

**ASHI-BUI      PARTIES DE LA JAMBE**

Hitsui      Genou  
 Sokuto      Côté du pied  
 Kakato      Talon  
 Haisoku      Dessus du pied  
 Koshi      Bol du pied

### III. Traductions supplémentaires :

#### Vocabulaire de base de karaté

Age	Remontant
Anza	Assis en tailleur
Ate	Coup
Atemi	Coup frappé
Barai	Balayer, bloquer
Chu	Moyen
Dan	Grade (niveau) pour les ceintures noires, (Dan signifie niveau en japonais)
Do	Chemin, voie
Ge	Bas
Gyaku	Contraire
Hidari	Gauche
Ippon	Un point complet
Jo	Haut
Juji ou Kosa	Croix
Keage	Remontant, fouetté
Kekomi	Pénétrant
Ki	Esprit, force interne, énergie
Kumi	Rencontre (min. 2 pers., 2 mouvements)
Kyu	Grade
Mae	Devant
Mawai	Distance de combat
Mawashi	Circulaire
Migi	Droite
Mikazuki	Croissant
Morote	A deux mains
Nage	Projeter
Nagashi	Balayage
Sae	Presser
Otoshi	Tomber, Pousser vers le bas
Ren	Plusieurs

Ryu	Méthode, école
Seiza	position de méditation (à genoux, assis sur chevilles)
Shiai	Compétition
Shinpan	Arbitre
Shisei	Position
Soto	Extérieur
Tai	Corps
Tate	Verticale
Te	Main
Tokui	Mouvement préféré, technique favorite
Uchi	Coup intérieur
Ude	Bras
Ura	Opposé
Ushiro	Arrière
Wa	Circulaire
Waza	Technique
Zen	Vers l'avant
Obi	Ceinture
Kuro	Noir
Cha	Brun
Ao	Bleu
Shiro	Blanc
Aka	Rouge



## TERMES D'ARBITRAGE

Aiuchu	Techniques marquantes faites simultanément par 2 adversaires
Aka (Shiro) no kachi	Rouge (blanc) vainqueur
Aka (Shiro) no make	Rouge (blanc) perdant
Atenai	Attention contact
Atoshibaraku	30 secondes avant la fin du combat
Awasete Ippon	2 wazari, reconnu comme Ippon
Chui	Avertissement pour faute
Encho sen	Prolongation
Fujubun	Pas assez bien
Fukushin Shugo	Convoquer les arbitres
Hansoku	Disqualifié, l'adversaire l'emporte
Hansoku chui	Avertissement pour faute
Hansoku make	Disqualifié pour faute
Hantei	Jugement (demander aux juges d'angles)
Haiyai	Plus rapide / le premier
Hikiwake	Égalité
Ippon	Technique décisive
Jogai	Eviter le combat
Jogai nakae	Demander aux compétiteurs de revenir dans l'espace de combat
Keikoku	Avertissement
Ma-ai	(mauvaise) distance
Mienai	Rien vu
Motonoichi	Demander aux compétiteurs de reprendre leur place de départ
Mubobi	Etat de non combativité
Nukete imasu	Mauvaise technique
Shikaku	Disqualification, le doigt pointé vers le visage du combattant disqualifié
Shiro (aka) hansoku, aka (shiro) no kachi	Faute du blanc (rouge), rouge (blanc) vainqueur
Shiro (aka) no kiken niyori, aka (shiro) no kachi	Forfait du blanc (rouge), rouge (blanc) vainqueur
Shobu ippon, hajime	Début de la compétition
Torimasen	Pas d'attaque effective
Soremade	Fin du combat
Tsuzukete	Continuez
Tsuzukete hajime	Reprenez
Ukete imasu	Technique bloquée
Waza-ari	Demi-point, technique efficace
Yame	Commande pour revenir en position d'attente
Yowai	Trop faible