



# KWF FRANCE

## Mains - Armes Principales

<b>Haite</b>	<b>Dos de la main</b>
<b>Haito</b>	<b>Tranchant supérieur de la main</b>
<b>Hiraken</b>	<b>Main plate avec doigts recourbés à la première jointure</b>
<b>Koken</b>	<b>Poignet courbé</b>
<b>Kote</b>	<b>Avant-bras</b>
<b>Nukite</b>	<b>Coup avec pointe des doigts</b>
<b>Ryuto ken</b>	<b>Poing en tête de dragon</b>
<b>Seiken</b>	<b>Poing fermé</b>
<b>Shotei</b>	<b>Paume de la main</b>
<b>Tate tsuki</b>	<b>Coup vertical</b>
<b>Tettsui</b>	<b>Marteau du poing</b>
<b>Toho</b>	<b>Sabre de la main</b>
<b>Uraken</b>	<b>Revers de la main</b>
<b>Yubi</b>	<b>Jointure des doigts</b>

## Doigts

<b>Oyayubi</b>	<b>Pouce</b>
<b>Hitsashiyubi</b>	<b>Index</b>
<b>Nakayubi</b>	<b>Majeur</b>
<b>Kusuriyubi</b>	<b>Annuaire</b>
<b>Koyubi</b>	<b>Auriculaire</b>



# KWF FRANCE

## Techniques Shuto (Main Qui Coupe)

Shuto ganmen uchi	Coup du tranchant de la main à la temple
Shuto sakotsu uchi	Coup du tranchant de la main qui descend vers la clavicule
Shuto sakotsu uchi komi	Coup dirigeant le tranchant de la main vers la clavicule
Shuto uchi uchi	Coup avec l'intérieur du tranchant de la main
Shuto hizo uchi	Coup avec tranchant de la main vers la rate

## Techniques Hiji (Coude)

Age hiji ate	Coup de coude vers le haut
Jodan hiji ate	Coup de coude vers la tête
Oroshi hiji ate	Coup de coude vers le bas
Ushiro Hiji ate	Coup de coude vers l'arrière

## Technique Seiken (Poing Fermé)

Age tsuki	Coup de poing vers le haut
Ago uchi	Coup de poing à la mâchoire
Chudan tsuki	Coup de poing au niveau moyen
Gedan tsuki	Coup de poing au niveau inférieur
Oi tsuki	Coup de poing avant
Gyaku tsuki	Coup de poing inversé
Juin tsuki	Coup de poing de côté
Jodan tsuki	Coup de poing niveau supérieur
Morote tsuki	Coup avec les deux mains (parallèles)
Shita tsuki	Coup de poing vers le bas
Tate tsuki	Coup de poing en vertical
Yama tsuki	Coup avec les deux mains (verticales)



# KWF FRANCE

## Technique Tettsui (Marteau du Poing)

<b>Tettsui komi kame</b>	<b>Coup avec marteau du poing vers la temple</b>
<b>Tettsui oroshi ganmen uchi</b>	<b>Coup descendant du marteau du poing</b>
<b>Tettsui hizo uchi</b>	<b>Coup avec marteau du poing vers la rate</b>
<b>Tettsui yoko uchi</b>	<b>Coup avec marteau du poing vers le côté</b>

## Techniques Uraken (Revers du Poing)

<b>Uraken ganmen uchi</b>	<b>Revers du poing à la tête</b>
<b>Uraken hizo uchi</b>	<b>Revers du poing vers la rate</b>
<b>Uraken mawashi uchi</b>	<b>Revers du poing en mouvement circulaire</b>
<b>Uraken oroshi ganmen uchi</b>	<b>Revers du poing descendant vers la tête</b>
<b>Uraken Yoko uchi</b>	<b>Revers du poing vers le côté</b>

## Techniques Yubi (Jointure des Doigts)

<b>Hiraken mawashi uchi</b>	<b>Main plate avec doigts recourbés à la première jointure et effectuant un mouvement circulaire</b>
<b>Hiraken tsuki</b>	<b>Coup avec main plate avec doigts recourbés à la première jointure</b>
<b>Naka yubi ippon ken</b>	<b>Coup avec la jointure du majeur</b>
<b>Nihon nukite</b>	<b>Coup avec pique de deux doigts</b>
<b>Oya Yubi ippon ken</b>	<b>Coup avec la jointure du pouce</b>
<b>Yohon Nukite</b>	<b>Quatre doigts, doigt lance grève</b>



# KWF FRANCE

## Techniques Uke (Blocage)

<b>Chudan uchi uke</b>	<b>Blocage intérieur au niveau moyen</b>
<b>Chudan soto uke</b>	<b>Blocage extérieur au niveau moyen</b>
<b>Gedan barai</b>	<b>Blocage descendant</b>
<b>Gedan hiza uke</b>	<b>Blocage avec genou</b>
<b>Hiji uke</b>	<b>Blocage avec le coude</b>
<b>Jodan uke</b>	<b>Blocage vers le haut</b>
<b>Morote chudan uchi uke</b>	<b>Blocage au niveau moyen avec les deux mains</b>
<b>Seiken juji uke</b>	<b>Blocage avec les poings en croix</b>
<b>Shuto mawashi uke</b>	<b>Blocage avec main tranchante et mouvement circulaire</b>
<b>Shuto juji uke</b>	<b>Blocage avec mains tranchantes et croisées</b>
<b>Shuto uke kake</b>	<b>Blocage avec main tranchante et en crochet</b>

## Armes Principales des Jambes

<b>Geri</b>	<b>Coup de pied</b>
<b>Chusoku</b>	<b>La balle du pied</b>
<b>Haisoku</b>	<b>Dessus du pied</b>
<b>Hiza</b>	<b>Genou</b>
<b>Kakato</b>	<b>Talon</b>
<b>Sokuto</b>	<b>Tranchant externe du pied</b>
<b>Teisoku</b>	<b>Arche du pied</b>
<b>Sune</b>	<b>Tibia</b>



# KWF FRANCE

## Geru (Coups de Pied)

Hiza geri	Coup de genou
Kansetsu geri	Coup de pied dans une articulation
Kin geri	Coup de pied aux parties
Mawashi geri	Coup de pied circulaire
Mae geri	Coup de pied frontal
Mae keage	Coup de pied "fouettant" avant
Oroshi geri	Coup de pied vers le bas
Soto mawashi geri	Coup de pied circulaire extérieur
Tobi mae geri	Coup de pied avant donné en sautant
Tobi mawashi geri	Coup de pied circulaire donné en sautant
Tobi ushiro geri	Coup de pied arrière donné en sautant
Tobi ushiro mawashi geri	Coup de pied arrière en mouvement circulaire donné en sautant
Ushiro kakato kin geri	Coup du talon en arrière donné aux parties
Uchi mawashi geri	Coup de pied circulaire intérieur
Ushiro geri	Coup de pied arrière
Ushiro mawashi geri	Coup de pied arrière avec mouvement circulaire
Yoko geri	Coup de pied à côté
Yoko keage	Coup de pied "fouettant" de côté



# KWF FRANCE

## Tachikata (Positions)

<b>Fudo (ou Yoi) dachi</b>	<b>Position immobile</b>
<b>Heiko dachi</b>	<b>Position d'attente, pieds parallèles</b>
<b>Heisoku dachi</b>	<b>Position pieds joints et parallèles</b>
<b>Kake dachi</b>	<b>Position en crochet</b>
<b>Kiba dachi</b>	<b>Position du cavalier</b>
<b>Kokutsu dachi</b>	<b>Position vers l'arrière</b>
<b>Moro ashi dachi</b>	<b>Position de combat, un pied à l'avant l'autre vers l'arrière</b>
<b>Musubi dachi</b>	<b>Position de méditation</b>
<b>Neko ashi dachi</b>	<b>Position du chat</b>
<b>Sanchin dachi</b>	<b>Position du sablier</b>
<b>Tsuru ashi dachi</b>	<b>Position de la grue (oiseau)</b>
<b>Uchi hachi ji dachi</b>	<b>Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches avec les orteils pointés vers l'intérieur</b>
<b>Zenkutsu dachi</b>	<b>Position fléchie avant</b>



# KWF FRANCE

## Kata

Taikyoku	Cause première
Pinan	Âme paisible
Tsuki no	Forme du poing
Yantsu	Les trois protections
Sanchin	Trois affrontements
Gekisai	Attaque et détruit
Saiha	Destruction totale
Kanku	Regarder le ciel
Tensho	Mains Tournantes
Seienchin	Affaiblir les bases
Sushiho	54 pas
Garyu	Le dragon qui se repose
Seipai	Dix-huit mains

## Kumité

Ippon kumite	Combat en une étape
Sanbon kumite	Combat en trois étapes
Yakusoku kumite	Combat traditionnel
Jiyu kumite	Combat libre



# KWF FRANCE

## Nombre

Ichi	1
Ni	2
San	3
Chi / Yon	4
Go	5
Roku	6
Shichi / Nana	7
Hachi	8
Ku	9
Ju	10
Niju	20
Sanju	30
Jonju	40
Goju	50
Hyaku	100
Ikkai	Une fois
Nikai	Deux fois
Sankai	Trois fois
Yonkai	Quatre fois
Gokai	Cinq fois
Rokukai	Six fois
Nanakai	Sept fois
Hakkai	Huit fois
Kyūkai	Neuf fois
Jukai	Dix fois
Hyakuju	Cent fois
Kyakuman	1 million



# KWF FRANCE

## Direction

<b>Gedan</b>	<b>Vers le bas (niveau inférieur)</b>
<b>Chudan</b>	<b>Moyen (niveau moyen)</b>
<b>Jodan</b>	<b>En haut (niveau supérieur)</b>
<b>Hidari</b>	<b>Gauche</b>
<b>Migi</b>	<b>Droite</b>
<b>Mae</b>	<b>Face</b>
<b>Ushiro</b>	<b>En arrière</b>
<b>Yoko</b>	<b>Côté</b>
<b>Naname</b>	<b>Diagonal</b>
<b>Shomen</b>	<b>En avant</b>

## Salutations

<b>Kancho ni rei</b>	<b>S'incliner devant le chef de l'Organisation</b>
<b>Shihan ni rei</b>	<b>S'incliner devant le maître de karaté</b>
<b>Shinzen ni rei</b>	<b>S'incliner pour faire preuve de respect envers le dojo</b>
<b>Sensei ni rei</b>	<b>S'incliner devant le professeur de karaté</b>
<b>Sempai ni rei</b>	<b>S'incliner devant les karateka seniors</b>
<b>Sosai ni rei</b>	<b>S'incliner devant le fondateur</b>
<b>Otogai ni rei</b>	<b>S'incliner entre karatéka</b>
<b>Arigato gozaimashita</b>	<b>Merci beaucoup</b>



# KWF FRANCE

## Grades en Kyokushin

10ième Kyu	Ceinture orange
9ième Kyu	Ceinture orange (senior)
8ième Kyu	Ceinture bleue
7ième Kyu	Ceinture bleue (senior)
6ième Kyu	Ceinture jaune
5ième Kyu	Ceinture jaune (senior)
4ième Kyu	Ceinture verte
3ième Kyu	Ceinture verte (senior)
2ième Kyu	Ceinture brune
1er Kyu	Ceinture brune (senior)
Shodan	Premier grade de ceinture noire
Nidan	Deuxième grade de ceinture noire
Sandan	Troisième grade de ceinture noire
Yondan	Quatrième grade de ceinture noire
Godan	Cinquième grade de ceinture noire
Rokudan	Sixième grade de ceinture noire
Nanadan	Septième grade de ceinture noire
Hachidan	Huitième grade de ceinture noire
Kudan	Neuvième grade de ceinture noire



# KWF FRANCE

## Terminologie Générale

<b>Age</b>	<b>Levant, vers le haut</b>
<b>Ago</b>	<b>Mâchoire ou menton</b>
<b>Aka</b>	<b>Rouge</b>
<b>Aka no kachi</b>	<b>Rouge gagne</b>
<b>Arigato gozaimashita</b>	<b>Merci beaucoup</b>
<b>Ashi barai</b>	<b>Balayage du pied</b>
<b>Ashi o furimasu</b>	<b>Secouez vos pieds</b>
<b>Ashi no yubi</b>	<b>Orteils</b>
<b>Ashikubi</b>	<b>Chevilles</b>
<b>Ate</b>	<b>Frappe (coup)</b>
<b>Atama</b>	<b>Tête</b>
<b>Budo</b>	<b>Code du guerrier</b>
<b>Chudan</b>	<b>Moyen-corps</b>
<b>Dachi</b>	<b>Position</b>
<b>Dan</b>	<b>Étape (grade de ceinture noire)</b>
<b>Do</b>	<b>Manière ou une voie</b>
<b>Dojo</b>	<b>Centre d'entraînement</b>
<b>Enkei</b>	<b>Circulaire</b>
<b>Furi</b>	<b>Coup en crochet</b>
<b>Ganmen</b>	<b>Tête</b>
<b>Geri</b>	<b>Coup de pied</b>
<b>Gi (dogi)</b>	<b>Uniforme de Karaté</b>
<b>Gyaku</b>	<b>À l'opposé</b>
<b>Han</b>	<b>La moitié</b>
<b>Haniaitorimas</b>	<b>J'accepte votre décision</b>
<b>Hajime</b>	<b>Débutez</b>
<b>Haisoku</b>	<b>Le dessus du pied</b>



# KWF FRANCE

<b>Hara</b>	<b>Abdomen</b>
<b>Hikkake</b>	<b>Accrocher</b>
<b>Hizo</b>	<b>La rate</b>
<b>Ibuki</b>	<b>Méthode de respiration</b>
<b>Ippon kumite</b>	<b>Un pas de combats</b>
<b>Idogeiko</b>	<b>Base des déplacements</b>
<b>Jodan</b>	<b>Niveau supérieur</b>
<b>Juji</b>	<b>Croisée</b>
<b>Jiyu kumite</b>	<b>Combat libre</b>
<b>Kake</b>	<b>Crochet</b>
<b>Kake dachi</b>	<b>Position en crochet</b>
<b>Kamae dachi</b>	<b>Position de combat</b>
<b>Kamaitte</b>	<b>Suivre les instructions</b>
<b>Kancho</b>	<b>Chef de l'organisation</b>
<b>Kansetsu</b>	<b>Articulation (n'importe quelle)</b>
<b>Kao</b>	<b>Visage</b>
<b>Kata</b>	<b>Arrangements préalables de formes de mouvement</b>
<b>Karaté</b>	<b>Main vide</b>
<b>Karaté ka</b>	<b>Une personne formée dans le karaté</b>
<b>Keiko hajime masu</b>	<b>L'entraînement a commencé</b>
<b>Keiko wari masu</b>	<b>L'entraînement est maintenant terminé</b>
<b>Keiko yasume masu</b>	<b>Pause à la formation</b>
<b>Kiai</b>	<b>Cri de vive voix au Karaté</b>
<b>Kihon</b>	<b>Technique de base</b>
<b>Kime</b>	<b>Attention</b>
<b>Kizami</b>	<b>Jab</b>
<b>Kohai</b>	<b>Junior</b>



# KWF FRANCE

<b>Kosaho</b>	<b>Défense-attaque simultanée</b>
<b>Koshi</b>	<b>Hanches</b>
<b>Kote</b>	<b>Avant-bras (partie du haut)</b>
<b>Kumite</b>	<b>Combat</b>
<b>Kumite-te</b>	<b>Faites comme demandé</b>
<b>Kuzushi</b>	<b>Piège</b>
<b>Kintama</b>	<b>Testicules</b>
<b>Mae</b>	<b>Face</b>
<b>Maitte</b>	<b>Je me rends</b>
<b>Mawashi</b>	<b>Circulaire / en tournant</b>
<b>Mawatte</b>	<b>Tourner</b>
<b>Migi</b>	<b>Droite</b>
<b>Mizoochi</b>	<b>Plexus solaire</b>
<b>Morote</b>	<b>Les deux mains</b>
<b>Mokuso</b>	<b>Fermez les yeux et méditer</b>
<b>Mokuso yame</b>	<b>Cessez de méditer</b>
<b>Naore</b>	<b>Revenir à la position initiale</b>
<b>Nogare</b>	<b>Technique de respiration</b>
<b>Obi</b>	<b>Ceinture</b>
<b>Oi</b>	<b>Technique d'élancement</b>
<b>Osu</b>	<b>De reconnaître</b>
<b>Okimas</b>	<b>Se lever</b>
<b>Otogaini rei</b>	<b>S'incliner entre karatéka</b>
<b>Rei</b>	<b>S'incliner</b>
<b>Renraku</b>	<b>Combinaison</b>
<b>Ryusui</b>	<b>Eau qui coule (esquive)</b>
<b>Sanbon kumite</b>	<b>Combats en trois étapes</b>
<b>Sayu</b>	<b>Droite et gauche</b>
<b>Seiza</b>	<b>S'agenouiller</b>



# KWF FRANCE

<b>Sensei</b>	<b>Professeur</b>
<b>Shagamu</b>	<b>S'accroupir</b>
<b>Shihan</b>	<b>Maître</b>
<b>Shizentai</b>	<b>Position naturelle (Position de combat)</b>
<b>Shuto</b>	<b>Côté de la main</b>
<b>Sokuto</b>	<b>Côté du pied</b>
<b>Soto</b>	<b>De l'extérieur</b>
<b>Sune</b>	<b>Tibia</b>
<b>Tamashi wari</b>	<b>Technique pour briser</b>
<b>Tate</b>	<b>Verticale, la longueur, la hauteur</b>
<b>Te</b>	<b>Main</b>
<b>Tobi</b>	<b>Sauter</b>
<b>Tsuki</b>	<b>Coup de poing</b>
<b>Uchi</b>	<b>Coup de l'intérieur</b>
<b>Uke</b>	<b>Bloquer</b>
<b>Uke waza</b>	<b>Technique de blocage</b>
<b>Ushiro</b>	<b>Derrière</b>
<b>Ura</b>	<b>Opposé, arrière</b>
<b>Waza</b>	<b>Technique</b>
<b>Yakusoku kumite</b>	<b>Combats traditionnels</b>
<b>Yame</b>	<b>Stop (Arrêter)</b>
<b>Yoi</b>	<b>Prêt ou préparez-vous</b>
<b>Yoko</b>	<b>Côté</b>
<b>Yoko geiko</b>	<b>Base des déplacements latéraux</b>
<b>Yukkiri</b>	<b>Lentement</b>