

Nom et définition des techniques de karaté

Les déplacements: Unsoku: Dachi

- AYUMI ASCHI ou DE ASCHI Avancer d'un pas
- USHIRO AYUMI ASCHI Reculer d'un pas
- HIKI ASHI Tirer en arrière
- YORI ASHI Pas glissé
- TSUGI ASHI Pas chassé
- OKURI ASHI Double pas
- MAWARI ASHI Déplacement tournant autour du pied avant
- USHIRO MAWARI ASHI Déplacement tournant autour du pied arrière

Les positions: Dachi

- HEISOKU DACHI Debout les pieds l'un contre l'autre
- MUSUBI DACHI Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
- REINOJI DACHI Debout un pied devant l'autre formant un L
- TEIJI DACHI Debout un pied devant l'autre formant un T
- HEIKO DACHI Debout pieds écartés et parallèles
- HACHIJI DACHI Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
- UCHI HACHIJI DACHI Pieds pointés vers l'intérieur
- ZENKUTSU DACHI Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
- KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI Fente arrière 70 % du poids du corps sur la jambe arrière
- KIBA DACHI Position du cavalier
- SHIKO DACHI Position du sumotori
- FUDO DACHI Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
- NEKO ASHI DACHI Position du chat
- KOSA DACHI ou KAKE DACHI Position pieds croisés
- MOTO DACHI Position fondamentale (petit Zenkutsu)
- SANCHIN DACHI Position dit du « Sablier » ou des 3 centres
- HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI Position du sablier élargie
- TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI Debout sur une jambe

Techniques de défense: Uke waza

- GEDAN BARAI Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
- JODAN AGE UKE Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
- SOTO UDE UKE Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
- UCHI UDE UKE Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
- SHUTO UKE Défense avec le tranchant de la main

- SHUTO NAGASHI UKE Défense "nagashi uké" main ouverte "shuto" près du front comme Heian yondan"
- SHUTO AGE UKE Défense avec le tranchant de la main (voir Heian Nidan, Kanku Dai, Sochin)
- SHUTO YAMA GAMAE Défense double, main ouverte (voir Hangetsu : Jodan shuto yama game, les doigts po
- TATA SHUTO UKE Membre supérieur tendue, main ouverte perpendiculairement (voir H Sanda, Kanku dai, S
- OSAE UKE Défense par pression ou immobilisation avec la main
- HAISHU UKE Défense avec le dos de la main
- TEISHO UKE Défense avec la paume
- JUJI UKE ou KOSA UKE Défense double avec les deux bras croisés
- KAKIWAKE UKE Défense double en écartant
- MOROTE UKE Défense double, bras arrière en protection
- HEIKO UKE Défense double avec les deux bras parallèles
- SUKUI UKE Défense en puisant
- RYOCHO SUKUY UKE Défense double mains ouverte. Sert pour attraper un mae geri et opérer une torsion de gauche encercle le pied.
- NAGASHI UKE Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
- OTOSHI UDE UKE Défense en frappant avec l'avant- bras vers le bas
- KOKEN UKE Défense avec le poignet
- SEIRYUTO UKE Blocage avec la base du sabre de main
- TETTSUI UKE Blocage en marteau
- TEKUBI KAESHI Défense avec le dessus de la main tournée vers le bas.
- WASHIDE UKE défense avec l'extrémité des 5 doigts réunis (voir Goju Shiho Dai
- TSUKAMI UKE Saisie avec rotation de la main ouverte "des cheveux, du poignet, de l'encoche du kimono", vo

Attaques directs de poings: Tsuki waza

- CHOKU ZUKI Coup de poing fondamental
- GYAKU ZUKI Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
- OI ZUKI ou JUN ZUKI Coup de poing en poursuite avec un pas
- MAETE ZUKI Coup de poing avec le poing avant
- KIZAMI ZUKI Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
- NAGASHI ZUKI Coup de poing avec le poing avant en esquivant
- TATE ZUKI Coup de poing avec le poing vertical
- URA ZUKI Coup de poing, paume tournée vers le haut
- KAGI ZUKI Coup de poing en crochet
- MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI Coup de poing circulaire
- YAMA ZUKI Coup de poing double, simultanément joDan et geDan
- MOROTE ZUKI Coup de poing double au même niveau
- NUKITE Attaque directe en pique de main
- AGE ZUKI Coup de poing remontant
- IPPON NUKITE Action avec l'index tendu
- NIHON NUKITE Action avec l'index et le majeur
- NAKDAKA IPPON KEN Action et défense avec le majeur replié

- URA NUKITE Action "Nukité à la gorge". Paume de la main vers le haut, "comme dans Sochin"

Techniques de percussion: Uchi waza

- URAKEN UCHI Attaque circulaire avec le dos du poing
- SHUTO UCHI Attaque circulaire avec le tranchant de la main
- TETSUI UCHI Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
- ENPI UCHI ou HIJI UCHI Attaque avec le coude
- HAÏTO UCHI Attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce)
- TEISHO UCHI Attaque avec la paume
- KOKEN UCHI Attaque avec le dessus poignet
- HAÏSHU UCHI Attaque avec le dos de la main

Attaques de pieds: Keri Waza

- MAE GERI Coup de pied de face
- MAE GERI KEAGE Coup de pied direct fouetté
- MAE GERI KEKOMI Coup de pied pénétrant
- MAWASHI GERI Coup de pied circulaire (fouetté)
- USHI MAWASHI GERI: Coup de pied circulaire intérieur, on frappe avec le tranchant du pied
- YOKO GERI Coup de pied de côté
- YOKO GERI KEKOMI Coup de pied latéral défonçant (chassé)
- YOKO GERI KEAGE Coup de pied latéral remontant
- MIKAZUKI GERI Coup de pied en croissant
- URA MIKAZUKI GERI Coup de pied en croissant inverse
- USHIRO GERI Coup de pied vers l'arrière
- USHIRO MAWASHI GERI Coup de pied circulaire (cent quatre-vingt degrés, on frappe avec le talon ou la plante du pied)
- FUMIKOMI GERI Coup de pied écrasant
- FUMIKIRI Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
- TOBI GERI Coup de pied sauté
- TOBI MAE GERI Coup de pied sauté (vers l'avant)
- TOBI YOKO GERI Coup de pied de côté sauté
- TOBI NAGASHI MAWASHI GERI USHIRO GERI Coup de pied arrière tournant balayé sauté
- TOBI NAGASHI MAWASHI GERI Coup de pied circulaire balayé sauté
- ASHI BARAI Balayage
- URA MAWASHI GERI Coup de pied en revers tournant
- USHIRO MAWASHI BARAI Balayage tournant par l'arrière
- HIZA OU HITSUI GERI Coup de genou
- NAMI GAESHI Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
- KAKATO GERI Coup de talon de haut en bas