

A	
Age	Lever
Age empi uchi (Tate empi uchi)	Attaque en remontant du coude
Age tsuki	Coup de poing remontant
Aka	Rouge
Ashi	Pied
Ashi barai	Balayage
Ashi kubi	Cheville
Ashi kubi kake uke	Défense de la cheville
Ashi uke waza	Technique de défense avec le pied
Ashibo	Tibia
Ashibo kake uke	Défense du tibia
Ashiji dachi	Position ji (8)
Ate waza	Attaque aux points vitaux
Atemi	Coup frappé
Attenai yoni	Infraction (arbitrage)
Awaze tsuki	Double coup de poing (yama tsuki debout)
Ayumi ashi (De ashi)	Déplacement : un pas en avant
B	
Barai	Balayer
Basami	Ciseau
Budo	Arts martiaux (art de la guerre = bu)
Bunkai	Application d'un enchaînement d'un kata
Bunkai kumité	Self défense
C	
Chime	Étranglement
Chimeï	Coup mortel
Choku Tsuki (Kara tsuki)	Coup de poing direct
Chu	Moyen
Chudan	Niveau moyen
Chudan tsuki (chudanski)	Attaque de poing niveau moyen
Chujitsu	Fidélité
D	
Dachi	Position
Dan	Niveau, grade
De ashi (Ayumi ashi)	Déplacement
Do	La voie, démarche notion intemporelle
Dojo	Salle d'entraînement
Dori	Saisie
E	
Empi (Hiji)	Coude
Empi uchi (Hiji uchi)	Coup de coude
Empi uke (Hiji uke)	Parade avec le coude
Engisen	Ligne de démonstration
Ensho sen	Prolongation du combat (arbitrage)
Eri	Col du kimono
F	
Fudo dachi (Sochin dachi)	Position de combat
Fukoshin shugo	Appel des juges
Fukushin	Juge
Fumi tsuki	Coup de poing écrasant
Fumikiri	Coup de pied coupant
Fumikomi	Coup de pied écrasant
Furi tsuki (Mawashi tsuki)	Coup de poing circulaire
Fusen sho	Victoire par défaut
G	
Gaeshi	Torsion
Gai wan uke	Parade de l'extérieur du bras
Gamae	Garde
Garami	Lier
Ge	Bas
Gedan	Niveau inférieur
Gedan barai	Balayage bas
Gedan jiji uke	Défense bras en croix

Gedan kake uke	Crochetage bas
Gedan uchi barai	Parade int ext bras
Geri	Coup de pied
Gi	Aspect technique
Go	Cinq
Go no sen	Réaction sur action, contre sur initiative adverse
Gohon kumité	Assaut sur 5 pas
Goju ryu	Une méthode de karaté
Gyaku mikkazuki geri (Ura mikkazuki geri)	Coup de pied en croissant contraire à la position
Gyaku tsuki (Ippon tote gyaku tsuki)	Coup de poing contraire à la position
Gyaku tsuki no ashi	Position pour gyaku tsuki
Gyaku tsuki no tsukomi	gyaku tsuki buste en avant position de jambe tres large
Gyaku tsuki tsukomi no ashi	Position pour gyaku tsuki tsukomi
H	
Hachi	Huit
Hachimaki	Bandeau pour la tête
Hadjime	Commencer
Hai	Oui
Haishu	Dos de la main
Haishu uchi	coup du revers de la main
Haishu uke	Coup du dos de la main
Haisoku	Dessus du pied
Haisoku dachi	Position debout pieds joints
Haisoku geri (kim geri)	Coup au bas ventre avec le dessus du pied
Haito	Sabre intérieur de la main
Haito uchi	Coup de la main sabre interne
Haito uke	Parade de la main sabre interne
Haiwan nagashi uke	Défense balayée de l'avant-bras
Hajime	Commencer
Hamni	Oblique
Hamni no nekoashi (Neko ashi dachi)	Position du chat oblique
Hangetsu dachi (Seishan dachi)	Posture
Hantei	Arbitre demandant décision des juges en compétition
Hara	Ventre
Heian ou eian	Nom d'une série de katas shotokan
Heiko	Parallèle
Heiko dachi	Position debout pieds parallèle
Heiko tsuki	Coup de poings parallèles
Heiko uke	Défense double bras parallèle
Hidari	Gauche
Hidari gamae	Garde à gauche
Hidari hamni	Garde oblique à gauche
Hidari naname ni yokeru koto	
Hidari shizentai	Position naturelle gauche
Hiji (Empi)	Coude
Hiji uchi (Empi uchi)	Coup de coude
Hiji uke (Empi uke)	Défense du coude
Hiki ashi	Pas en arrière
Hiki uke	Défense arrière
Hikite	Poing tire en arrière (armer)
Hikiwake	Egalité
Hikiware	Nul
Hineli nagashi	Esquive oblique balayée
Hineri uke	ude uke qui commence par le bras tendu
Hirabasami (Nihon-nukite)	Fourche de la main
Hiraken	Phalanges
Hiraken tsuki	Tsuki avec les 2 eme phalanges
Hiraki uke	Esquive latérale parallèle
Hitsui (Hiza)	Genou
Hitsui geri (Hiza geri)	Coup de genou
Hitsui geri uke	Parade du genou
Hitsui mawashi geri	Coup de genou circulaire
Hiza (Hitsui)	Genou
Hiza gamae	sur une jb coup de genou

Hiza geri (Hitsui geri)	Coup de genou
Hiza uke (Hitsui geri uke)	Défense du genou
Ho	Direction
Hontai (Tai)	Le corps
Hyoshi	Le temps
I	
Ibuki	Respiration
Ich	un
Ippon	Un point en compétition
Ippon-ken	Poing ferme (2e phalange du médus proéminente)
Ippon kumite	Assaut conventionnel sur un pas
Ippon tote gyaku tsuki (Gyaku tsuki)	Coup de poing contraire sur place
Ippon-nukite	pic avec l'index
j	
Jiji uke (Kosa uke)	Blocage des deux mains en croix
Jikan	Arrêt du temps (chronomètre)
Jo	Haut
Jodan	niveau supérieur
Jodan age uke	Blocage du bras en remontant
Jodan haishu jiji uke	Défense haute en croix
Jun tsuki (Oi tsuki)	Coup de poing direct en avançant
Jun tsuki no ashi (Zenkutsu dachi)	Position pour jun tsuki
Jun tsuki tsukomi (Kizami tsuki)	Coup de poing direct poussé
Jun tsuki tsukomi no ashi (Kizami)	Position pour coup de poing direct poussé
Juu	Dix
Jyogai	Sortie des limites en compétition
Jyu ippon kumite	Assaut souple réel
Jyu kumite	Assaut souple
K	
Kachi	Victoire
Kaeshi dori	Saisie torsion
Kagi gamae	Position
Kagi tsuki	Coup de poing en crochet
Kaïten	Rotation
Kakato	Talon
Kakato fumikomi	Coup de pied écrasant du talon
Kake dachi	Pieds croisés
Kake uke	Parade int, ext,
Kake waza	Technique de crochetage
Kakete	shuto avec crochetage de la main
Kakiwake uke 1	Défense double des bras croisés
Kakiwake uke 2	Défense double des bras croisés
Kakuto (Koken)	Dessus du poignet
Kakuto uchi (Koken uchi)	Coup du dessus du poignet
Kakuto uke (Koken uke)	Parade dessus du poignet
Kamae	Garde
Kamiza	Place d'honneur
Kan	La maison
Kansa	Arbitre à tort
Kansetsu geri	Coup de pied écrasant dans saignée du genou
Kara	Vide
Kara tsuki (Choku tsuki)	Coup de poing direct
Karate-do	Voie la main vide
Karatengi (keikogi)	Tenue d'entraînement
Kata	Combat stylisé (contre un ou plusieurs adversaires)
Katana	Grand sabre
Katate	Épaule
Kawashi waza	Esquive
Kayte	demi tour
Keage	Remontant
Keiko	Entraînement
Keikoku	Pénalité
Keito	dessus du pouce
Kekomi	Pénétrant

Ken	Modestie
Keri waza	Technique de pieds
Kette gyaku tsuki	Coup de pied puis poing contraire
Kette jun tsuki	Coup de pied puis même poing
Ki	Energie
Kiai	Cri servant à libérer son énergie dans l'attaque
Kiba dachi (Naihanchi dachi)	Position du cavalier
Kihon	Entraînement de base
Kihon kumité	Assaut fondamental
Kiken	Abandon
Kime	Concentration d'énergie, efficacité
Kiritzu	Debout
Kizami tsuki (Jun tsuki tsukomi)	Coup de poing avant poussé
Koken (Kakuto)	Dessus du poing plié
Koken uchi (Kakuto uchi)	Coup du bas du poignet
Koken uke (Kakuto uke)	Parade du bas du poignet
Kokoro	Cœur
Kokutsu dachi (Hanmi no neko ashi dachi)	Position vers l'arrière
Kosa dachi	Pieds croisés
Kosa uke (Jiji uke)	Blocage en croix
Koshi	Dessous avant du pied / hanche
Koshi gamae	Position
Kote	Poignet
Ku	Neuf
Kubi	Cou
Kubi mawashi geri	Mawashi géri avec le heisoku voir mawashi géri
Kumade	coup avec paume de main premières phalanges pliées
Kumité	Combat, assaut
Kyu	Degré précédant les "Dan"
Kyusho	Points vitaux
M	
Ma (Maai)	Distance de combat
Mae	Devant
Mae empi uchi (Mae hiji ate) Age empi	Coup de coude en avant
Mae geri	Coup de pied de face
Mae tobi geri	Coup de pied de face sauté
Mae ude hineri uke	Défense avec torsion
Maete tsuki (Tobikomi tsuki)	Coup de poing avant
Mahanmi no neko ashi dachi	Grande position du chat
Make	Défaite (arbitrage)
Makiwara	Poteau de frappe
Manji gamae	Position
Matte	Tourner
Mawashi empi uchi	Coup de coude circulaire
Mawashi geri	Coup de pied circulaire avec dessous du pied (koshi)
Mawashi geri Tsugi ashi	Coup de pied circulaire Jambe avant
Mawashi tsuki (Furi tsuki)	Coup de poing circulaire
Mawate (Kayte)	Demi tour
Meiyo	Honneur
Men	La tête
Migi	Droite
Migi hanmi gamae	Garde à droite
Migi naname ni yokeru koto	Garde à droite
Mikkatsuki geri	Coup de pied croissant
Mikkatsuki geri uke	Défense de pied croissant
Mokutso	Méditer
Morote	2 mains
Morote tsuki	Coup de poing double (awase , yama, heiko tsuki)
Morote ude uke	Double parade bras arrière en soutient
Mosubi dachi	Position debout talon joint
Moto dachi	Petit zenkuzu
Mubobi	danger pour soi-même
Muna	Veste
Mune	Revers de la veste

N	
Nagashi tsuki	Coup de poing balayé
Nage waza	Technique de projection
Naihanchi dachi (Kiba dachi)	Position du cavalier
Nami ashi	Parade avec la jambe
Nami ashi uke	Défense balayé du pied
Nami gaeshi	Coup de pied en vague
Neko ashi dachi	Position du chat
Ni	Deux
Nidan geri	Double coup de pied
Nihon-nukite	Pic avec fourche de la main
Nukite	Pique de main
O	
Obi	Ceinture
Oi tsuki (Jun tsuki)	Coup de poing direct en avançant
Okuri ashi	Double pas
O'mawari ashi	Déplacement autour du pied avant
Osae	Pressé poussé
Otoga ni rei	Salut collectif
Otoshi	Vers le bas
Otoshi empi uchi	coup de coude vers le bas
Otoshi uke	Défense vers le bas
R	
Rei	Salut
Reinoji dachi	Position en L
Ren tsuki	Coup de poings enchaîné
Renkoku waza	Enchaînement
Riken	Revers de poing
Riken uchi	Coup avec le revers du poing
Ritsurei	Salut debout
Roku	Six
Ryote	2 mains
Ryotte fusse	2 mains au sol
Ryu	Ecole
S	
Sabaki	Esquive
Sagi ashi dachi (Tsuru ashi dachi)	Debout sur une jambe
San	Trois
Sanbon kumité	Assaut sur 3 pas
Sanbon tsuki	3 coups de poing
Sanchin dachi	Position du sablier
Seigyo	Maîtrise de soi
Seijitsu	Sincérité
Seiken	face du poing
Seiken	Poing fondamental
Seiryuto	Base du sabre de la main
Seiryuto uke	Défense avec la base du sabre de la main
Seishan dachi (Hangetsu dachi)	Position du sablier élargi
Seiza	Position de méditation
Sempai	élève gradé
Sen	Initiative
Sen no sen	initiative sur initiative
Sensei	Professeur
Sensei ni rei	Salut à l'enseignant
Shi	Quatre
Shiai	Combat arbitré (compétition)
Shichi	Sept
Shikkakku	Disqualifier
Shiko dachi	Position du cavalier pointes des pieds écartées
Shin	Le cœur
Shinsetsu	Bonté
Shiro	Blanc
Shitei	Kata imposé
Shito ryu	Ecole de karaté

Shizentai (Teiji dachi)	position naturelle en T
Sho	Un
Shodan	1er niveau
Shome ni rei	Salut universel
Shotokan	Ecole de karaté
Shushin	Arbitre
Shuto	Sabre, tranchant de la main
Shuto tate uke	Parade poussée du tranchant de la main
Shuto uke	Défense avec tranchant de la main
Sochin dachin (Fudo dachi)	position de combat
Sode	Manche
Sokumen awase uke	Parade de la main double
Sokutei mawashi uke (Mikkatsuki geri)	Défense fouettée de la plante du pied
Sokutei osae uke	Blocage de la plante du pied
Sokuto	Sabre du pied
Sokuto osae uke	Blocage a l'aide du sabre du pied
Sonchoo	Le respect
Soto	Extérieur
Soto shuto uchi	Coup avec tranchant de la main
Soto ude uke	Parade du tranchant externe de l'avant bras
Sukui uke	Défense en cuillère
Sumo	Lutte japonaise
T	
Tadachi	Droiture
Tai	Corps
Tanden	Point de force
Tate	Vertical
Tate empi uchi (tate hiji ate) Age empi	Coup de coude remontant
Tata shuto uke	parade verticale du sabre de la main
Tate tsuki	Coup de poing vertical
Te	Main
Te nagashi uke	Défense balayée de la main
Te osae uke	Défense vers le bas de la main
Te waza	Technique de main
Teiji dachi (Shizentai)	Position du T
Teisho	Base de la paume de la main
Teisho uchi	Attaque de la paume de la main
Teisho uke	Parade base de la paume de la main
Teisoku	Plante du pied
Tekki	Kata
Tettsui	Marteau de fer
Tettsui uchi	Coup de poing marteau
Tobi	Saut
Tobi geri	Coup de pied sauté
Tobikomi tsuki (Maete)	coup de poing avant
Tobikonde oi tsuki	Coup de poing avant en bondissant
Tokui	Kata libre
Tori	Attaquant
Torimasen	Technique non valable
Tsugi ashi	Pas chassé
Tsukami uke	Défense en agrippant
Tsuki (zuki)	Poing
Tsuki waza	Technique de poing
Tsuru ashi dachi (Sagi ashi dachi)	Position sur une jambe(la grue)
Tsuzuketé	Prêt
U	
Uchi	Intérieur
Uchi ashiji dachi	Station debout pied écarté pointe vers l'intérieur
Uchi nagashi	Esquive oblique arrière
Uchi ude uke	Blocage avec l'avant bras int vers ext
Uchi waza	Technique de percussion
Uchikomi	Parade en dedans
Ude	Bras
Ude barai	Balayage du bras

Uke	Celui qui subit l'action
Uke waza	Technique de défense
Ukemi	Chute
Unsoku	Déplacement
Ura	Opposé
Ura kote	Défense basse vers l'ext
Ura mawashi geri	Coup de talon circulaire
Ura mikkatsuki geri (Gyaku mikkatsuki geri)	Coup de pied croissant vers l'ext
Ura tsuki	Coup de poing
Uraken	Revers du poing
Uraken tsuki	Coup du revers du poing
Ushiro	Derrière
Ushiro ashimawari ashi	Déplacement tournant autour du pied arrière
Ushiro empi uchi (ushiro hiji ate)	Coup de coude vers l'arrière
Ushiro geri	Coup de pied vers l'arrière
Ushiro mawashi barai	Balayage tourner vers l'arrière
Ushiro mawashi geri	Coup de pied circulaire vers l'arrière
Ushiro ni yokeru koto	
ushiro uramawashi geri	coup de pied circulaire retourné vers l'arrière
W	
Wa	Circulaire
Wado-ryu	Ecole de karate
Wan	Avant bras externe
Washide	pic des 5 doigts
Waza	Technique
Waza-ari	Demi point (arbitrage)
Y	
Yama tsuki	Coup de poing de la montagne
Yamé	Arrêter
Yoi	Prêt
Yokeru koto	Esquive
Yoko	Latéral, coté
Yoko empi uchi (yoko hiji ate)	Coup de coude latéral
Yoko geri	Coup de pied latéral
Yoko tobi geri	Coup de pied latéral sauté
Yonhon-nukite	pic avec 4 doigts
Yori ashi	Pas glissé
Yumi tsuki	kagi tsuki + yoko tsuki
Yusei gachi	Vainqueur par supériorité (compétition)
Yuuki	Courage
Z	
Zanshin	Esprit libre
Zarei	Salut à genoux
Zazen	Position assise
Zen	De l'avant
Zenkutsu dachi (Jun tsuki no ashi)	Position vers l'avant
Zuki (Tsuki)	Attaque de poing