

## Lexique Wado-Ryu

### A

AGE ZUKI	Coup de poing remontant
AKA	Rouge
AO	Bleu
ASHI	Pied
ASHI BARAI	Balayage
ASHI NUKITE	Coup de pied donné avec les orteils
AYUMI ASHI	Déplacement normal vers l'avant

### B

BARAI	Balayage
BARATE	Gifle

### C

CHI	Quatre (4)
CHIKA-MA	Distance courte quasiment corps à corps
CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental (ou kara zuki)

### D

DACHI	Position
DAN	Niveau

### E

ENPI	Coude
ENPI UCHI	Coup donné avec le coude

### F

FUDO DATCHI	Position de combat
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
FURI ZUKI	Coup de poing circulaire (ou mawachi zuki)

## Lexique Wado-Ryu

### G

GAGI TSUKI	Coup de poing en crochet
GE	Bas
GEDAN	Niveau bas, jambes
GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
GERI	Technique de pieds
GERI WAZA	Attaque de pieds
GO	Cinq (5)
GYAKU MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire contraire à la jambe avant
GYAKU TSUKI	Coup de poing contraire à la jambe avant
GYAKU TSUKI NO TSUKI KOMI	Coup de poing contraire à la jambe avant, talon du pied avant se trouve sur la ligne des orteils du pied arrière, le poids du corps se trouve à 1/3 sur la jambe avant
GYAKU TSUKI NO TSUKI KOMI NO ASHI	Le talon du pied avant se trouve sur la ligne des orteils du pied arrière, le poids du corps se trouve à 1/3 sur la jambe avant

### H

HACHI	Huit (8)
HACHIDJI DATCHI	Talons écartés de 2 poings, pieds vers l'extérieur
HADJIME	Commencez
HAISHU	Dos de la main
HAISHU UCHI	Coup donné avec le revers de la main
HAISHU UKE	Blocage du revers de la main
HAISOKU	Revers du tranchant de la main
HAISOKU GERI	Coup de pied donné avec la plante du pied
HAITO	Revers du tranchant de la main
HAITO UCHI	Coup donné avec le revers du tranchant de la main côté pouce
HAMI NO NEKO ASHI DACHI	70% du poids du corps sur la jambe arrière, talon de la jambe avant levé (ou Kokutsu dachi)
HEIKO DACHI	Pieds parallèles, talons écartés
HEIKO UKE	Défense double avec les deux bras parallèles
HEISHU UKE	Blocage avec le dos de la main
HEISOKU DACHI	Départ pieds joints des talons aux orteils
HIDARI	Gauche
HIKI ASHI	Reculer d'un pas

## Lexique Wado-Ryu

### H (suite)

HIRAKEN	Coup de poing donné avec les quatre doigts repliés
HIZA	Genou
HIZA GERI	Coup de genou

### I

ICHI	Un (1)
IPPON KEN	Coup de poing donné avec un doigt avancé
IPPON NUKITE	Coup donné avec un seul doigt

### J

JO	Haut
JODAN	Niveau haut, visage
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
JODAN UKE	Blocage niveau haut
JU	Dix (10)
JUJI UKE	Blocage simultané avec les avants bras croisés (ou kosa uke)
JUN ZUKI	Coup de poing du même côté que la jambe qui s'avance
JUNZUKI NO ASHI	Jambe avant fléchie, arrière tendue, pieds largeur du bassin
JUNZUKI NO TSUKI KOMI	Idem que junzuki, le tronc incliné vers l'avant à 45°, les pieds sur la même ligne
JUNZUKI NO TSUKIKOMI NO ASHI	Tronc incliné vers l'avant à 45°, les pieds largeur de bassin
JUNZUKI OI TSUKI	Coup de poing direct du même côté que la jambe avant

### K

KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet
KAKATO	Talon
KAKATO GERI	Coup de pied du talon retombant
KAKE DACHI	Position pieds croisés (ou Kosa dachi)
KAKETE	Défense en crochétant avec la main
KAKIWAKE UKE	Défense double en écartant
KARATE	Kara = vide ; Té = main

## Lexique Wado-Ryu

### K (suite)

KARA ZUKI	Coup de poing fondamental (ou choku zuki)
KATA	Combat imaginaire avec un ou plusieurs adversaires
KAWASHI	Esquive
KEAGE	Fouetté
KEKOMI	Pénétrant, défonçant
KENTO	Deux premiers métacarpiens
KETTE JUN ZUKI	Coup de pied et attaque en poursuite
KETTE GYAKU ZUKI	Coup de pied et attaque contraire
KIBA DACHI	Position du cavalier (ou Naifanchi dachi)
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet
KOKEN UKE	Défense avec le poignet
KOKUTSU DACHI	70 % du poids du corps sur la jambe arrière, talon de la jambe avant levé (ou Hanmi No Neko Ashi dachi)
KOSA DACHI	Position pieds croisés (ou Kake dachi)
KOSA UKE	Défense avec les deux bras croisés (ou juji uke)
KOSHI	Balle de pied
KU	Neuf (9)
KYU	Classe, grade avant le dan

### M

MA-AÏ	Ma = Espace ; Aï = harmonie, Distance
MAE	Avant
MAE GER	Coup de pied vers l'avant
MAE GERI KEAGE	Coup de pied direct remontant
MAE GERI KEKOMI	Coup de pied direct pénétrant
MAE TE TSUKI	Coup de poing avant du même côté que la jambe avancée
MAE TOBI GERI	Coup de pied direct sauté
MAHAMI NO NEKO ASHI DACHI	70 % du poids du corps sur la jambe arrière orteils arrière dirigés à 45° à l'extérieur, talon de la jambe avant levé
MATTE	Tournez
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour de la jambe avant
MAWASHI	Circulaire

## Lexique Wado-Ryu

### M (suite)

MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire
MAWASHI ZUKI	Coup de poing circulaire (ou Furi zuki)
MIGI	Droite
MIKATSUKI GERI	Coup de pied circulaire de l'extérieur vers l'intérieur
MOROTE UKE	Défense double du bras arrière en protection
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau
MUSUBI DATCHI	Position d'attente, talons joints, orteils écartés

### N

NAGASHI UKE	Défense brossée an accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
NAIFANCHI DACHI	Position du cavalier, pieds parallèles (ou Kiba dachi)
NAKASHI TSUKI	Coup de poing direct avec esquive
NAMI GAESHI	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
NEKOASHI DATCHI	Position du chat, 95 % du poids du corps sur la jambe arrière
NI	Deux (2)
NIHON NUKITE	Coup donné avec deux doigts
NUKITE	Attaque directe en pique de main

### O

OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation de la main
OKURI ASHI	Double pas, la jambe arrière croise la jambe avant
O MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière
OTOSHI	Descendant
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas

### R

RE	Salut
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
ROKU	Six (6)

## Lexique Wado-Ryu

### S

SAGI ASHI DACI	Debout sur une jambe (ou Tsuru ashi dachi)
SAN	Trois (3)
SANCHIN DACHI	Position dit du « sablier »
SEICHEN DACHI	Position du sablier élargi
SEIKEN	Poing
SENSEI	Professeur, Maître
SHICHI	Sept (7)
SHIKO DATCHI	Position du cavalier, pieds vers l'extérieur
SHIZENTAI	Position naturelle pieds à 45° largeur des épaules
SHU	Moyen
SHUDAN	Niveau milieu
SHUTO	Niveau moyen, abdomen
SHUTO UCHI	Coup donné avec le tranchant de la main
SHUTO UKE	Blocage du tranchant de la main
SOKUTO	Tranchant du pied
SOKUTO GERI	Coup de pied latéral
SOKUTO GERI TOBI	Coup de pied latéral sauté
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
SOTO UKE	Blocage de l'extérieur vers l'intérieur
SUKUI UKE	Défense en puisant
SURIKONDE	Pas chassé
SURIKONDE MAE GERI	Coup de pied direct après pas chassé
SURIKONDE MAWASHI GERI	Coup de pied fouetté après pas chassé

### T

TATE	Debout
TATE TSUKI	Coup de poing direct tranchant vers le bas
TE	Main
TEÏJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
TEISHO	Paume de la main
TEISHO UCHI	Coup donné avec la paume de la main
TEISHO UKE	Blocage avec la paume de la main
TEISOKU GERI	Coup de pied donné avec la plante du pied

## Lexique Wado-Ryu

### T (suite)

TETTSUI	On frappe avec le tranchant et poing fermé
TETTSUI UCHI	Coup du marteau
TOBI	Sautez
TOBI GERI	Coup de pied sauté
TOBIKOMI NAGASHI TSUKI	Coup de poing avant du même côté que la jambe avancée avec esquive
TOBIKOMI TSUKI	Coup de poing avant après l'avance de la jambe
TOBIKONDE	Double pas
TOBIKONDE JUN ZUKI	Attaque sautée de point
TOBIKONDE MAE GERI	Coup de pied direct après double pas
TOBIKONDE MAWASI GERI	Coup de pied fouetté après double pas
TO-MA	Grande distance environ deux pas
TORI	Attaquant
TSUGI ASHI	Pas chassé
TSUKI	Technique de poing
TSUKI WASA	Attaque directe de poing
TSURU ASHI DACHI	Debout sur une jambe (ou Sagi Ashi Dachi)

### U

UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
UCHI HACHIDJI DACHI	Debout, pieds pointés vers l'intérieur
UCHI-MA	Moyenne distance environ un pas
UCHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
UCHI WAZA	Technique de percussion
UKE	Défenseur
UKE WAZA	Technique de défense
UNSOKU	Déplacement
URA ZUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut
USHIRO ASHI MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière
UCHI UKE	Blocage de l'intérieur vers l'extérieur
UKE	Défenseur
URA	Revers
URAKEN UCHI	Coup de revers de poing
URA MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire en revers

## Lexique Wado-Ryu

### U (suite)

URA MIKATSUKI	Coup de pied circulaire de l'intérieur vers l'extérieur
URA MIKATSUKI GERI	Coup de pied en croissant inverse
USHIRO	Derrière
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
USHIRO URA MAWASHI GERI	Coup de pied retourné circulaire en revers

### Y

YAMA TSUKI	Coup de poings simultanés et parallèles
YAME	Arrêtez
YOHON NUKITE	Coup donné avec quatre doigts
YOKO	Latéral, côté
YOKO GERI	Coup de pied donné sur le côté
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (chassé)
YORI ASHI	Sursaut avant

### Z

ZAZEN	Position agenouillé, salut
ZENKUTSU DACHI	Fente en avant : jambe fléchi, jambe arrière tendu