

KIHON GO

Ai Gamae	Même garde que votre adversaire
Ashi	Jambe/pied
Ashi Barai	Balayage avec le pied
Ayumi Ashi	Mouvement du corps dans lequel les pieds se déplacent comme pour marcher.
Chudan	Milieu
Doji Ni	Deux techniques effectuées en même temps
Empi/Hiji	Coude
Furiken	Coup de poing circulaire.
Gaiwan	L'extérieur du bras, (même côté que le pouce).
Gedan	Bas
Gedan Barai	Balayage vers le bas
Goshin	Self-défense
Gyaku Gamae	Garde opposée à votre adversaire
Gyakuzuki	Coup de poing contraire à la jambe avant.
Hai Shu	Dos de la main
Hai Soku	Debout pieds joints
Haito	Frappe main ouverte côté pouce
Hajime	Départ
Hidari Gamae	Garde à gauche
Hiki Ashi	Faire un pas vers l'arrière
Hirate	Frappe de la main ouverte, doigts à demi-repliés
Hiza	Genou
Idori	Attaques conventionnelles à genoux
Ipponken	Frappe du poing avec le majeur vers l'avant
Jigo-Tai	Posture défensive debout, les pieds légèrement au-delà des épaules.
Jodan	Haut (tête)
Jun No	Avec pied avant ou main avant
Junzuki	Coup de poing avec le bras correspondant à la jambe avant.
Kakato	Talon
Take Te	Saisie de la main
Kamae/Gamae	Garde
Kata/Gata	Forme, blocages et attaques effectués avec un partenaire imaginaire.
Kekaeshi	Enchaînement de techniques avec la même jambe
Kekomi	Frappe du tranchant du pied au genou
Keri/geri	Coup de pied
Kette	Faire Maegeri avant de faire un coup de poing
Kiai	Expression par la voix de l'énergie intérieure
Kihon	Bases
Kiotsukei	Position de vigilance
Koken	Dessus du poignet
Kuma De	Patte d'ours
Kumite/Gumite	Travail à deux
Ma	Timing, réaction dans le temps
Ma ai	Distance
Mae	Devant
Maegeri	Coup de pied de face
Mahanmino Neko Ashi	Position de défense identique à Neko Ashi Dachi en positionnement large
Mawashigeri	Coup de pied circulaire.
Mawatte	Demi-tour.
Migi Gamae	Garde à droite
Musubi Dachi	Debout, talons joints et doigts de pieds vers l'extérieur
Nagashi Uke	Blocage en esquive
Nagashi Zuki	Attaque du poing avec le corps en esquive.
Naihanshi Dachi	Pieds écartés, doigts de pieds vers l'intérieur et genoux fléchis.

LE CORPS

Empi/Hiji	Coude
Te	Main
Kotte	Poignet
Do	Corps
Men	Tête
Ashi	Jambe

LES COULEURS

Shiro	Blanc
Aka	Rouge
Aho	Bleu
Midori	Vert
Cha	Marron
Kuro	Noir

Naiwan	L'intérieur du bras, (même côté que le petit doigt)	
Naname Zuki	Coup de poing à 45°	
Neko Ashi Dachi	Position du chat, 1/3 du poids sur la jambe avant, 2/3 sur la jambe arrière	
Nido	Enchaîner deux fois la même technique	
Nuki Te	Pique de la main	
Obi	Ceinture	
Okuri Ashi	Mouvement du corps pour avancer dans lequel le pied avant s'engage vers l'avant suivi du pied arrière, et en reculant le pied arrière s'engage suivi du pied avant.	
Otagai	Tout le monde	
Otoshi	Blocage de l'avant bras du haut vers le bas	
Rei	Salut	
Renraku Waza	Combinaison technique	
Sando	Enchaîner trois fois la même technique	
Seiken		
Senpai	Les aînés, anciens	
Sensei	Instructeur	
Shiko Dachi	Pieds écartés, doigts de pieds vers l'extérieur et genoux fléchis.	
Shinzen	Autel, sanctuaire	
Shizen-Tai	Posture naturelle debout, pieds positionnés sous les épaules.	
Shomen	Front, façade, devant	
Shuto	Tranchant de la main.	
Sokugeri	Coup de pied direct au tibia sans armer	
Sokutogeri	Frappe avec le tranchant du pied.	
Sokutogeri Keage	Frappe du tranchant du pied à la tête	
Sokutogeri Kebanashi	Frappe du tranchant du pied au corps	
Sokutogeri Kekomi	Frappe du tranchant du pied vers le bas	
Sonoba	Rester à la même place	
Soto	Extérieur, dehors	
Sune		
Tachi/Dachi	Position	
Tanto	Couteau	
Tanto Dori	Attaques conventionnelles avec couteau	
Tate Zuki	Coup de poing vertical	
Te	Main	
Tei Sho/Shotei	Coup du plat de la main	
Tetsui/Ken Tsui	Poing marteau	
Tori Mi	Défenseur	
Tsugi Ashi	Mouvement du corps dans lequel le pied arrière avance pour propulser le pied avant.	
Tsuki/Zuki	Coup de poing	
Uchi	Dans, dedans	
Uchi/Utsu	Frappe, casse.	
Ude	Bras	
Uke	Blocage	
Uke Mi	Attaquant	
Uraken	Revers de poing, dos de la main	
Ushiro	Derrière	
Waza/GI	Technique	
Yame	Arrêt	
Yasme	Repos	
Yoi	Prêt	
Yoko	Côté	
Yokogeri	Coup de pied direct latéral	

Yubi	Doigts
Oya Yubi	Pouce
Titosashi Yubi	Index
Naka Yubi	Majeur
Kusuri Yubi	Annulaire
Ko Yubi	Petit doigt

LES CHIFFRES

Ichi	Un
Ni	Deux
San	Trois
Yon/Shi	Quatre
Go	Cinq
Roku	Six
Shishi/Nana	Sept
Hachi	Huit
Kyuu	Neuf
Juu	Dix

LES NOMBRES

Juu Ichi	Onze
Juu Ni	Douze
Juu San	Treize
Juu Yon	Quatorze
Ni Juu	Vingt
Ni Juu Ichi	Vingt-et-Un
Ni Juu San	Vingt-Trois
San Juu	Trente
Yon Juu	Quarante
Roku Juu	Soixante

KIHON GO : MOTS ELEMENTAIRES

Oui	Hai	Non	Iie
Merci	Arigato	S'il vous plaît	Douzo
Merci beaucoup	Arigato Gozai Mashita	De rien, je vous en prie	Douitashi Mashite
Pardon, excusez-moi	Sumimasen, Shitsurei Shimasu	Bonjour, salut ou bon après-midi	Kon Nichiwa
Au revoir, adieu	Sayonara	Bonjour, bonne journée	O Hayou Gozaimasu
Bonsoir	Konbanwa	A bientôt	Jaamata Ashita
Bonne nuit	Oyasumi Nasai	La journée	Hiru
La nuit	Yoru/Ban	Le matin	Asa
Je ne comprends pas	Wakarimasen	Bien, bon	Ii, Yoi
Une femme, épouse	Kanai, Tsuma	Le père, papa	Otousan, Chichi
Le mari	Shujin, Otto	Le fils // La fille	Musume // Musuko
La mère, maman	Okaasan, Haha	Un ami, une amie	Tomodachi
Anglais	Eigo	Je	Watashi, Watakushi
Français	Furansugo	Nous	Watashi Tashi, Ware Ware
Allemand	Doitsugo	Tu	Kimi
Espagnol	Supeigo	Vous	Anata, Anatagata
Chinois	Chuugokugo	Ils, elles	Karera

Comment dit-on ça en (...) ?

Parlez-vous...

Comment vous appelez-vous ?

Quel est votre nom ? }

Enchanté (de faire votre connaissance)

Comment allez-vous ? Ca va ?

Mal, mauvais

Comme ci, comme ça

Où sont les toilettes ?

Kore Wa (...) De Nan To Iimasuka ?

Anata Wa...Go Wo Hanasamakusa

Anata No Namae Wa Nan To Iimasu Ka

O-Ai Dekite Ureishii Desu

O-Genki Desu Ka

Warui, Yokunai

Souda Neh, MaamaaDesu,Bochi-BochiDesu

Toire Wa Doko Desu Ka ?