

## KIHON GO

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

### LE CORPS

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

### LES COULEURS

<b>Shiro</b>	Blanc
<b>Aka</b>	Rouge
<b>Aho</b>	Bleu
<b>Midori</b>	Vert
<b>Cha</b>	Marron
<b>Kuro</b>	Noir

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

<b>Yubi</b>	Doigts
<b>Oya Yubi</b>	Pouce
<b>Titosashi Yubi</b>	Index
<b>Naka Yubi</b>	Majeur
<b>Kusuri Yubi</b>	Annulaire
<b>Ko Yubi</b>	Petit doigt

### LES CHIFFRES

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

### LES NOMBRES

<b>Juu Ichi</b>	Onze
<b>Juu Ni</b>	Douze
<b>Juu San</b>	Treize
<b>Juu Yon</b>	Quatorze
<b>Ni Juu</b>	Vingt
<b>Ni Juu Ichi</b>	Vingt-et-Un
<b>Ni Juu San</b>	Vingt-Trois
<b>San Juu</b>	Trente
<b>Yon Juu</b>	Quarante
<b>Roku Juu</b>	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 ?