

## Age uke

# 揚げ受け

揚 A(GERU) lever      受 U(KERU) recevoir, accepter

**Défense en remontant, en soulevant**  
Technique de parade haute, main fermée.

## Fudôdachi

# 不動立

不 FU (préfixe) in-, non      動 DÔ bouger, se déplacer      立 TA(TSU) se dresser

### Position immobile

Fudo dachi est la posture la plus communément utilisée en combat. Intermédiaire entre Kokutsu et Zenkutsu, elle assure un excellent compromis entre stabilité et mobilité.

## Age zuki

# 揚げ突き

揚 A(GERU) lever      突 TSU(KU) frapper, pousser, assaillir

**Frapper en remontant**  
Technique d'attaque, coup de poing remontant.

## Fudôshin

# 不動心

不 FU (préfixe) in-, non      動 DÔ bouger, se déplacer      心 SHIN cœur, esprit

### L'esprit immobile (sans idée parasite, sans distraction)

Fudoshin est un état de sérénité et d'imperturbabilité (littéralement et métaphoriquement « cœur inamovible » ou « esprit inamovible ») - une dimension mental/philosophique du Karaté qui contribue à l'efficacité du pratiquant avancé.

## Chintô

# 鎮東

鎮 CHIN calmer, apaiser      東 TÔ Est

### Baptisé ainsi en l'honneur du pirate Chintô

Chintô était un pirate chinois qui vécut au milieu du 19<sup>e</sup> siècle, qui a eu une grande influence sur le développement du futur Karaté. Sōkon Matsumura créa un Kata en son honneur, lui donnant son nom, à partir des principales techniques qu'il lui avait enseignées.

## Chinte

# 珍手

珍 CHIN rare, peu commun      手 TE main

### « mains singulières, mains rares »

D'abord baptisé Shoin par Funakoshi, il fut renommé plus tard Chinte.