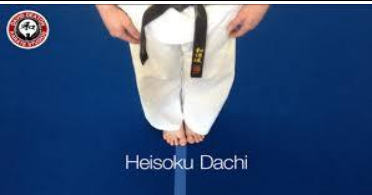
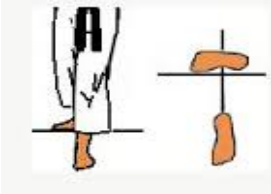
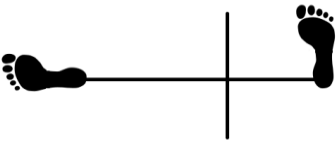
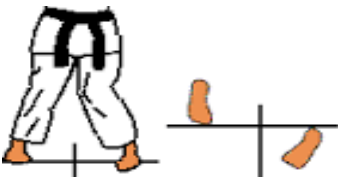
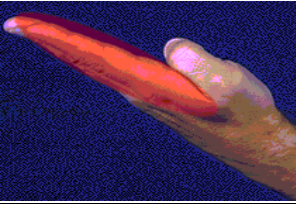
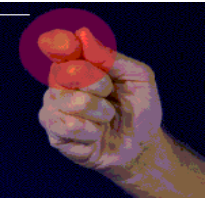
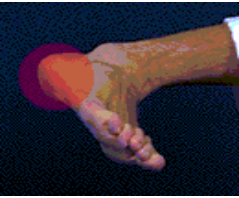


Lexique

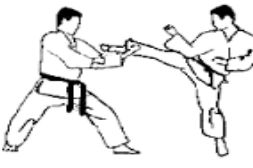
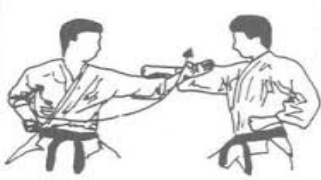
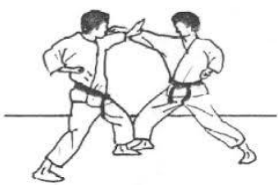
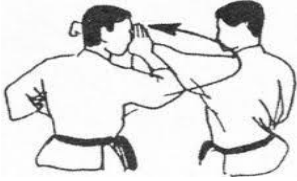
	5	4	3	2	1		Définition
Dachi (Les positions)							
1. Heisoku-dachi							Position avec pieds parallèles et collés
2. Musubi-dachi							Position d'attente, talons joints, orteils écartés
3. Hachiji-dachi							Position d'attente, pieds écartés
4. Heiko-dachi							Position d'attente, pieds parallèles
5. Moto-dachi							Position fondamentale (petit zenkutsu-dachi)
6. Renoji-dachi							Position du L (le pied avant est placé sur une ligne passant par le talon arrière)
7. Teji-dachi							Position du T (un pied est placé en avant, sur une ligne passant par le milieu de l'empreinte du pied arrière)
8. Zenkutsu-dachi							Position jambe avant pliée, la jambe arrière est tendue. Le poids du corps est réparti de 60 à 70 % sur la jambe avant
9. Fudo-dachi							Position équilibrée de combat, entre le zen-kutsu et ko-kutsu
10. Kokutsu-dachi							Position jambe arrière pliée, le poids du corps est réparti de 70 à 80 % sur la jambe arrière
11. Kiba-dachi							Position du cavalier, pieds parallèles, les genoux pliés et tendus vers l'extérieur
12. Shiko-dachi							Similaire Kiba-dachi, mais pieds écartés
13. Hangetsu-dachi							Position du sablier élargi (position plus fendue que sanchi-dachi, mais tension identique dans les jambes)

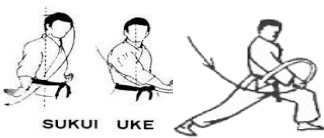
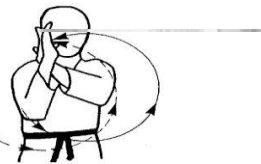
14. Nikoashi-dachi							Position du chat (le genou arrière est plié, mais dirigé vers l'avant, ainsi que le genou avant. Les pieds sont plus rapprochés et le talon avant est très relevé)
15. Sanchin-dachi							Position du sablier (pointes des pieds et genoux sont tendus vers l'intérieur, talon du pied avant sur la ligne des orteils du pied arrière, poids du corps également réparti)
16. Kake-dachi							Position des pieds croisés, poids sur la jambe avant

	5	4	3	2	1		Définition
Les armes naturelles							
1. Seiken							Poing fermé classique
2.Tettsui							Revers du poing fermé (côté du petit doigt)
3. Uraken							Dos du poing fermé
4. Shuto							Sabre de la main, bord externe de la main ouverte
5. Wan							L'avant-bras
6. Sokuto							La sabre du pied, bord externe du pied, près du talon
7. Koshi							La balle du pied
8. Haishu							Revers de la main ouverte
9. Empi							Le coude
10. Teisoku							La plante du pied

11. Hiza							Genou
12. Haito							Bord interne de la main ouverte, côté du pouce
13. Kiraken							Les phalanges
14. Ippon-ken							Poing à une phalange
15. Nakada-ken							Poing où le médus plié fait saillie
16. Haisoku							Le cou du pied
17. Kakato							Le talon
18. Tsumasaki							La pointe des orteils

Uke-waza (blocage)							Définition
1. Gedan-barai							Blocage bas
2. Uchi-uke							Blocage de l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur
3. Soto-uke							Blocage de l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur
4. Shoto-uke							Défense du sabre de la main
5. Age-uke							Blocage haut
6. Otoshi-uke							Défense poussée vers le bas

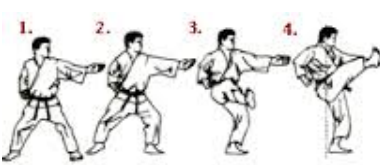
	5	4	3	2	1		
Uke-waza (Défenses)							Définition
6. Shuto-uke							Défense avant avec le tranchant de la main
7. Morote-uke							Défense double de l'avant-bras
8. Gedan-juji-uke							Juji Uke / main croisées / 3 niveaux Jodan, gedan et yoko (de côté)
9. Jodan-juji-uke							
9A. Yoko juji uke							
10.Empi-uke							Défense du coude
11. Haishu-uke							Défense avec le dos de la main
12. Tate-shuto-uke							Défense du sabre de la main vertical
13. Kakiwaki-uke							Défense contre saisie double
14. Kakete-uke							Défense d'aggripage
15. Te-nagashi-uke							La main pousse sur le bras de l'adversaire de l'extérieur vers l'intérieur / déplacement circulaire à peu près horizontal
16. Uchi-komi							Blocage en "entrant dedans"
17. Te-osae-uke							Blocage poussé de la main

18.Kakuto-uke							Défense avec le dessus du poignet plié
19. Teisho-uke							Défense de talon de la paume de la main
20. Seiryuto-uke							Frappe avec la partie « osseuse » du sabre de main qui est utilisée.
21. Sukui-uke							Défense en cuillère
22. Harai-uke							Défense en balayage
23. Sokumen-awase-uke							Parade latérale combinée des deux mains
24. Tsukami-uke							Blocage se terminant par une saisie
25 A.Hawain-nagashi-uke							Défense balayée de l'avant-bras
25 B. Nagashi-uke							Défense balayée ou coudée
27. Ashi-uke-waza							technique de défense avec le pied

Tsuki-waza							Définition
Les frappes de la main							
1. Choku-tsuki							Coup de poing sur place
2. Tate-zuki							Coup de poing vertical
3. Ura-zuki							Coup de poing rapproché

4. Uraken-uchi (chudan)						Frappe du poing en revers
5. Uraken-uchi (jodan)						Frappe du poing en revers haut
6. Oi-zuki						Coup de poing en avançant
7. Gyaku-zuki						Coup de poing arrière
8. Tetsui-uchi						Coup circulaire avec la base du poing (marteau de fer)
9. Nukite						Frappe avec le bout des doigts
10. Mae-empi-uchi						Coup de coude circulaire vers l'avant
11. Ushiro-empi-uchi						Coup de coude dirigé vers l'arrière circulaire et horizontal
12. Shuto-uchi						Shoto inversé (uchi) extérieur vers intérieur
13. Maete-zuki						Coup de poing avant en glissant
14. Tate-empi-uchi						Coup de coude de bas en haut
15. Yoko-empi-uchi						Coup de coude latéral
16. Kagi-zuki						Coup de poing en crochet
17. Kizami-zuki						Coup de poing avant poussé

18. Haito-uchi							Coup du sabre de la main interne
19. Yama-zuki						 YAMA-ZUKI	Double coup de poing
20. Mawashi-empi-uchi							Coup de coude fouetté
21.Otoshi-empi-uchi							Coup de coude de haut en bas
22. Heiko-zuki							Coups de poing simultanés et parallèles

Keri-waza								Définition
Les frappes de pieds								
1. Mae-geri								Coup de pied direct vers l'avant
2. Mawashi-geri								Coup de pied circulaire
3. Yoko-geri								Coup de pied de côté
4.Ushiro-geri								Coup de pied arrière
5. Ushiro-mawashi-geri								Coup de pied en rond renversé
6. Mikazuki-geri								Coup de pied en rond
7. Fumikumi-geri								Coup de pied écrasant
9. Hiza-geri								Coup porté avec le genou