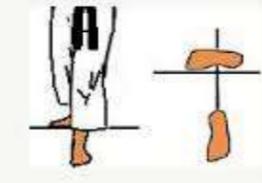
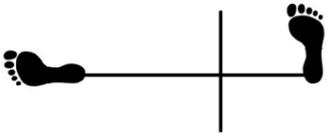
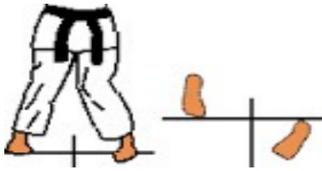
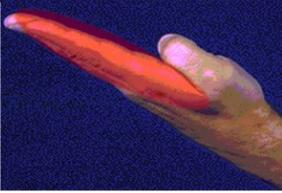
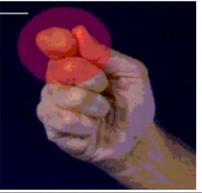
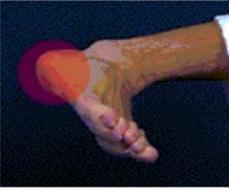


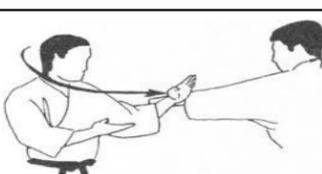
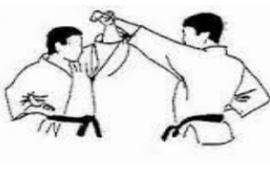
Lexique

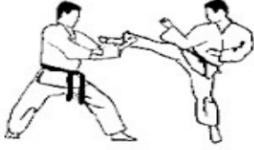
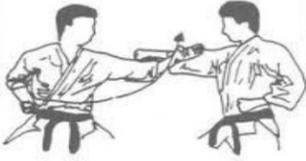
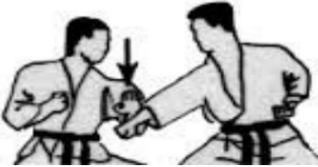
	5	4	3	2	1		Définition
Dachi (Les positions)							
1. Heisoku-dachi	■	■	■	■	■		Position avec pieds parallèles et collés
2. Musubi-dachi	■	■	■	■	■		Position d'attente, talons joints, orteils écartés
3. Hachiji-dachi	■	■	■	■	■		Position d'attente, pieds écartés
4. Heiko-dachi	■	■	■	■	■		Position d'attente, 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

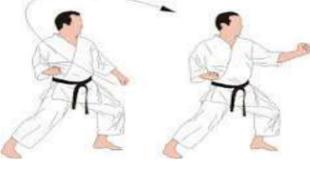
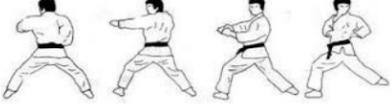
11. Hiza					Genou
12. Haito					Bord interne de la main ouverte, côté du pouce
13. Kiraken					Les phalanges
14. Ippon-ken					Poing à une phalange
15. Nakada-ken					Poing où le médium plié fait saillie
16. Haisoku					Le cou du pied
17. Kakato					Le talon
18. Tsumasaki					La pointe des orteils

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

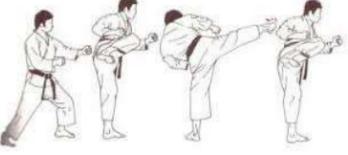
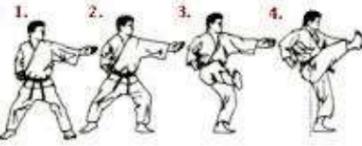
	5	4	3	2	1		
Uke-waza (Défenses)							Définition
6. Shuto-uke							Défense avant avec le tranchant de la main
7. Morote-uke							Défense double de l'avant-bras
8. Gedan-juji-uke							Juji Uke / main croisées / 3 niveaux Jodan, gedan et yoko (de côté)
9. Jodan-juji-uke							
9A. Yoko juji uke							
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'agrippage
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 porté écrasant
9. Hiza-geri					Coup porté avec le genou

<p>10. Kizami-mae-geri (aussi connu sous Mae ashi mae geri)</p>							<p>Mae geri porté avec la jambe avant</p>
---	--	--	--	--	--	--	---