

Positions et déplacements

POSITIONS : DACHI (tachi)

HEISOKU DACHI : Debout les pieds l'un contre l'autre

MUSUBI DACHI : Debout, talons joints, pointes des pieds écartés

REINOJI DACHI : Debout un pied devant l'autre formant un L

TEIJI DACHI : Debout un pied devant l'autre formant un T

HEIKO DACHI : Debout pieds écartés et parallèles

HACHIJI DACHI : Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches

UCHI HACHIJI DACHI : Pieds pointés vers l'intérieur

ZENKUTSU DACHI : Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendu

KOKUTSU DACHI : Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière

KIBA DACHI : Position du cavalier

SHIKO DACHI : Position du sumotori

FUDO DACHI : Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)

NEKO ASHI DACHI : Position du chat

KOSA DACHI ou KAKE DACHI : Position pieds croisés

MOTO DACHI : Position fondamentale (petit Zenkutsu)

SANCHIN DACHI : Position dit du ""Sablier"" ou des 3 centres"

HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI : Position du sablier élargie

TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI : Debout sur une jambe

DEPLACEMENTS : UNSOKU

AYUMI ASCHI ou DE ASCHI : Avancer d'un pas

HIKI ASHI : Reculer d'un pas

YORI ASHI : Pas glissé

TSUGI ASHI : Pas chassé

OKURI ASHI : Double pas

MAWARI ASHI : Déplacement tournant autour du pied avant

USHIRO ASHI MAWARI ASHI : Déplacement tournant autour du pied arrière

DÉFENSE : UKE WAZA

GEDAN BARAI : Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras. Le bras doit s'armer au niveau de l'épaule opposé avant de bloquer.

JODAN AGE UKE : Défense haute par un mouvement remontant avec le bras.

SOTO UDE UKE : Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur en cercle de cercle.

UCHI UDE UKE : Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur en arc de cercle.

SHUTO UKE : Défense avec le tranchant de la main. Le bras doit s'armer au niveau de l'épaule opposé avant de bloquer.

OSAE UKE : Défense par pression ou immobilisation avec la main.

HAIWAN UKE : blocage au niveau Jôdan (visage). Peut s'exécuter mains ouvertes ou fermées.

TATE SHUTO UKE : préparation amenez la main sous l'aisselle Par un mouvement circulaire, la main vient faire une parade avec le sabre de la main (main au niveau de l'épaule).

HAISHU UKE : Défense avec le dos de la main.

MOROTE UKE : Défense double, bras arrière en protection. Bras avant en uchi uke et le poing du bras arrière vient s'appuyer sur le coude. Le coude du bras arrière est collé au corps.

HEIKO UKE : Défense double avec les deux bras parallèles.

SUKUI UKE : Défense en puisant.

NAGASHI UKE : Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras.

OTOSHI UKE : Défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas.

KOKEN UKE : Défense avec le poignet.

Les techniques de mains

ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA

CHOKU ZUKI : Coup de poing fondamental

GYAKU ZUKI : Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée

OÏ ZUKI ou JUN ZUKI : Coup de poing en poursuite avec un pas

MAETE ZUKI : Coup de poing avec le poing avant

KIZAMI ZUKI : Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste

NAGASHI ZUKI : Coup de poing avec le poing avant en esquivant

TATE ZUKI : Coup de poing avec le poing vertical

URA ZUKI : Coup de poing, paume tournée vers le haut

KAGI ZUKI : Coup de poing en crochet

MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI : Coup de poing circulaire

YAMA ZUKI : Coup de poing double, simultanément joDan et geDan

MOROTE ZUKI : Coup de poing double au même niveau

NUKITE : Attaque directe en pique de main

AGE ZUKI : Coup de poing remontant

TECHNIQUE DE PERCUSSION : UCHI WAZA

URAKEN UCHI : Attaque circulaire avec le dos du poing

SHUTO UCHI : Attaque circulaire avec le tranchant de la main

TETSUI UCHI : Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar

ENPI UCHI ou HIJI UCHI : Attaque avec le coude

HAÏTO UCHI : Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)

TEISHO UCHI : Attaque avec la paume

KOKEN UCHI : Attaque avec le dessus poignet

HAÏSHU UCHI : Attaque avec le dos de la main

Les techniques de pieds

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

MAE GERI : Coup de pied de face

MAWASHI GERI : Coup de pied circulaire (fouetté)

YOKO KEKOMI : Coup de pied latéral défonçant (Chassé)

YOKO KEAGE : Coup de pied latéral remontant

MIKAZUKI GERI : Coup de pied en croissant

URA MIKAZUKI GERI : Coup de pied en croissant inverse

USHIRO GERI : Coup de pied vers l'arrière

FUMIKOMI : Coup de pied écrasant

FUMIKIRI : Coup de pied bas (dans l'idée de couper)

TOBI GERI : Coup de pied sauté

ASHI BARAI : Balayage

URA MAWASHI GERI : Coup de pied en revers tournant

USHIRO MAWASHI BARAI : Balayage tournant par l'arrière

HIZA OU HITSUI GERI : Coup de genou

NAMI GAESHI : Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)

KAKATO GERI : Coup de talon de haut en bas.