

TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA WASA

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 du poignet
HAÏSHU UCHI.....	Attaque avec le dos de la main

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WASA

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



SALUER

SEISA :	Se mettre à genoux
MUKSO :	Silence (yeux fermés)
YAME :	Arrêt du Mukso
SHOMENI RE :	Saluer à la mémoire du Maître FUNAKOSHI
SAMPAINI RE :	Saluer l'Ancien (assistant)
SENSEINI RE :	Saluer le Maître (professeur)
OTAGAINI RE :	Saluer entre-nous
KILITSU :	Lever vous (debout)

PASSAGES DE GRADES EPREUVE KATA

Blanche / Jaune	9 ^{ème} Kyu	Taikyoku Shodan et Nidan
Jaune	8 ^{ème} Kyu	Taikyoku Sandan et Heian Shodan
Jaune / Orange	7 ^{ème} Kyu	+ Heian Nidan
Orange	6 ^{ème} Kyu	+ Heian Sandan
Orange / Verte	5 ^{ème} Kyu	+ Heian Yodan
Verte	4 ^{ème} Kyu	+ Heian Godan et Tekki Shodan
Verte / Bleue	3 ^{ème} Kyu	+ Bassai Dai
Bleue	2 ^{ème} Kyu	+ Kanku Dai
Marron	1 ^{er} Kyu	Bassai Dai et Kanku Dai ou Jion/Empi

SHOTOKAN RYU

1 ^{er} Dan (Shodan)	Heian 1 - 2 - 3 - 4 - 5 Tekki Shodan Bassai Dai Kanku Dai
2 ^{ème} Dan (Nidan)	Tekki Nidan Empi Jion Hangetsu Kanku Dai
3 ^{ème} Dan (Sandan)	Gankaku Jitte Kanku Sho Bassai Sho Jiin



VOCABULAIRE JAPONAIS OFFICIEL

POSITIONS : DACHI

HEISOKU DACHI	Debout les pieds joints
MUSUBI DACHI	Debout talons joints pointes des pieds écartées
RENOJI DACHI	Debout, un pied devant l'autre formant un L
TEÏJI 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 tendue
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 Zenkutsu et Kokutsu Dachi)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
KOSA DACHI	Position pieds croisés
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu Dachi)
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres
HANGETSU 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

TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WASA

GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
JUJI UKE	Défense double avec les deux bras croisés
KAKIWAKE UKE	Défense double en écartant
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection
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

ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WASA

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 avec la paume tournée vers le haut
KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet
MAWASHI 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 la main
AGE ZUKI	Coup de poing remontant