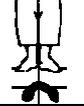
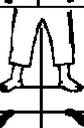
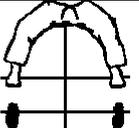
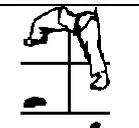
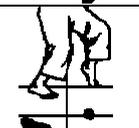
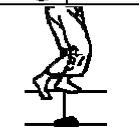
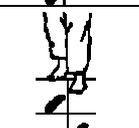
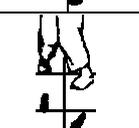
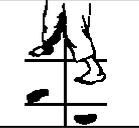
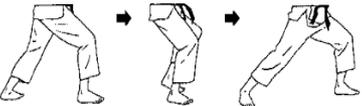
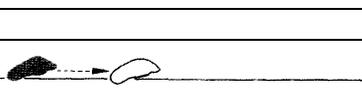
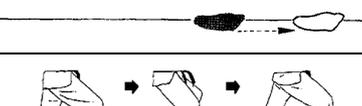


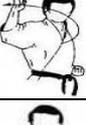
POSITIONS : DACHI		
HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre	
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés	
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L	
TEĪJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T	
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles	
HACHIJI 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	

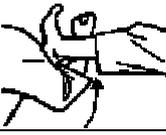
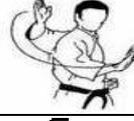
KIBA DACHI	Position du cavalier	
SHIKO DACHI	Position du sumotori	
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)	
NEKO ASHI DACHI	Position du chat	
KOSA DACHI	Position pieds croisés	
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)	
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres	
HANGETSU DACHI	Position du sablier élargie	
TSURU ASHI DACHI	Debout sur une jambe	

DEPLACEMENTS : UNSOKU		
AYUMI 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 MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière	

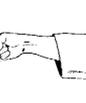
- Pas sauté : **Tobi-konde**
- Pas croisé : **Roppo**
- Pivot arrière : **Mawatte**

TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA

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 UDE 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 WAZA

CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental	
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant	
OÏ ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas	
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant (direct sans armer)	
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	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	

TECHNIQUES 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	
ENPI 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	

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA		
MAE GERI	Coup de pied de face	
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)	
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant	
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	
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière	
HIZA 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	

Saluts (Genou, Main, Pied)

Salut à genoux : Descendre : GG puis GD, MG puis MD
Se relever : GD puis GG

Salut KATA :- Hachiji dashi

- Rapprocher PD puis PG
- Musubi dashi
- Annoncer Kata
- Ouvrir PG puis PD