

# 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
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 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 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
OĪ 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