

### 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 <sup>ème</sup> Kyu	Taikyoku Shodan et Nidan
Jaune	8 <sup>ème</sup> Kyu	Taikyoku Sandan et Heian Shodan
Jaune / Orange	7 <sup>ème</sup> Kyu	+ Heian Nidan
Orange	6 <sup>ème</sup> Kyu	+ Heian Sandan
Orange / Verte	5 <sup>ème</sup> Kyu	+ Heian Yodan
Verte	4 <sup>ème</sup> Kyu	+ Heian Godan et Tekki Shodan
Verte / Bleue	3 <sup>ème</sup> Kyu	+ Bassai Dai
Bleue	2 <sup>ème</sup> Kyu	+ Kanku Dai
Marron	1 <sup>er</sup> Kyu	Bassai Dai et Kanku Dai ou Jion/Empi

### SHOTOKAN RYU

1 <sup>er</sup> Dan (Shodan)	Heian 1 - 2 - 3 - 4 - 5 Tekki Shodan Bassai Dai Kanku Dai
2 <sup>ème</sup> Dan (Nidan)	Tekki Nidan Empi Jion Hangetsu Kanku Dai
3 <sup>ème</sup> Dan (Sandan)	Gankaku Jitte Kanku Sho Bassai Sho Jiin

