

# PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

## POSITIONS : DACHI

<b>HEISOKU DACHI</b>	<i>Debout les pieds l'un contre l'autre</i>
<b>MUSUBI DACHI</b>	<i>Debout, talons joints, pointes des pieds écartées</i>
<b>REINOJI DACHI</b>	<i>Debout un pied devant l'autre formant un L</i>
<b>TEĪJI DACHI</b>	<i>Debout un pied devant l'autre formant un T</i>
<b>HEIKO DACHI</b>	<i>Debout pieds écartés et parallèles</i>
<b>HACHIJI DACHI</b>	<i>Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches</i>
<b>UCHI HACHIJI DACHI</b>	<i>Debout pieds pointés vers l'intérieur</i>
<b>ZENKUTSU DACHI</b>	<i>Fente avant: jambe avant fléchie, jambe arrière tendue</i>
<b>KOKUTSU DACHI</b> ou <b>HANMI NO NEKO ASHI DACHI</b>	<i>Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière</i>
<b>KIBA DACHI</b>	<i>Position du cavalier</i>
<b>SHIKO DACHI</b>	<i>Position du sumotori</i>
<b>FUDO DACHI</b>	<i>Position équilibrée de combat ( entre zenkutsu et kokutsu )</i>
<b>NEKO ASHI DACHI</b>	<i>Position du chat</i>
<b>KOSA DACHI</b> ou <b>KAKE DACHI</b>	<i>Position pieds croisés</i>
<b>MOTO DACHI</b>	<i>Position fondamentale ( petit zenkutsu )</i>
<b>SANCHIN DACHI</b>	<i>Position dit du &lt;&lt;sablier&gt;&gt; ou des 3 centres</i>
<b>HANGESTSU DACHI</b> ou <b>SEISHAN DACHI</b>	<i>Position du sablier élargi</i>
<b>TSURU ASHI DACHI</b> ou <b>SAGI ASHI DACHI</b>	<i>Debout sur une jambe</i>

## DEPLACEMENTS : UNSOKU

<b>AYUMI ASHI</b> ou <b>DE ASHI</b>	<i>Avancer d'un pas</i>
<b>HIKI ASHI</b>	<i>Reculer d'un pas</i>
<b>YORI ASHI</b>	<i>Pas glissé</i>
<b>TSUGI ASHI</b>	<i>Pas chassé</i>
<b>OKURI ASHI</b>	<i>Double pas</i>
<b>MAWARI ASHI</b>	<i>Déplacement tournant autour du pied avant</i>
<b>USHIRO ASHI</b> ou <b>MAWARI ASHI</b>	<i>Déplacement tournant autour du pied arrière</i>

## TECNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA

<b>GEDAN BARAI</b>	<i>Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras</i>
<b>JODAN AGE UKE</b>	<i>Défense haute par un mouvement remontant avec le bras</i>
<b>SOTO UKE</b>	<i>Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur</i>
<b>UCHI UDE UKE ou YOKO UKE</b>	<i>Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur</i>
<b>SHUTO UKE</b>	<i>Défense avec le tranchant de la main</i>
<b>OSAE UKE</b>	<i>Défense par pression ou immobilisation avec la main</i>
<b>HAISHU UKE</b>	<i>Défense avec le dos de la main</i>
<b>TEISHO UKE ou SHOTE</b>	<i>Défense avec la paume de la main</i>
<b>JUJI UKE ou KOSA UKE</b>	<i>Défense double avec les deux bras croisés</i>
<b>KAKIWAKE UKE</b>	<i>Défense double en écartant</i>
<b>MOROTE UKE</b>	<i>Défense double, bras arrière en protection</i>
<b>HEIKO UKE</b>	<i>Défense double avec les deux bras parallèles</i>
<b>SUKUI UKE</b>	<i>Défense en puisant</i>
<b>NAGASHI UKE</b>	<i>Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras</i>
<b>OTOSHI UKE</b>	<i>Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas</i>
<b>KOKEN UKE</b>	<i>Défense avec le poignet</i>

## ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA

<b>CHUKU ZUKI</b>	<i>Coup de poing fondamental</i>
<b>GYAKU ZUKI</b>	<i>Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée</i>
<b>OÏ ZUKI ou JUN ZUKI</b>	<i>Coup de poing en poursuite avec un pas</i>
<b>MAETE ZUKI</b>	<i>Coup de poing avec le point avant</i>
<b>KIZAMI ZUKI</b>	<i>Coup de poing avec le poing avant effaçant le buste</i>
<b>NAGASHI ZUKI</b>	<i>Coup de poing avec le poing avant en esquivant</i>
<b>TATE ZUKI</b>	<i>Coup de poing avec le poing vertical</i>
<b>URA ZUKI</b>	<i>Coup de poing, paume tournée vers le haut</i>
<b>KAGI ZUKI</b>	<i>Coup de poing en crochet</i>
<b>MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI</b>	<i>Coup de poing circulaire</i>
<b>YAMA ZUKI</b>	<i>Coup de poing double simultanément jodan chudan</i>
<b>MOROTE ZUKI</b>	<i>Coup de poing double au même niveau</i>
<b>NUKITE</b>	<i>Attaque directe en pique de main</i>
<b>AGE ZUKI</b>	<i>Coup de poing remontant</i>

## TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA

<b>URAKEN UCHI</b>	<i>Attaque circulaire avec le dos du poing</i>
<b>SHUTO UCHI</b>	<i>Attaque avec le tranchant de la main</i>
<b>TETSUI UCHI</b>	<i>Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothenar</i>
<b>ENPI UCHI – HIJI UCHI</b>	<i>Attaque avec le coude</i>
<b>HAÏTO UCHI</b>	<i>Attaque avec le tranchant interne de la main ( côté pouce )</i>
<b>TEISHO UCHI</b>	<i>Attaque avec la paume de la main</i>
<b>KOKEN UCHI</b>	<i>Attaque avec le poignet</i>
<b>HAÏSHU UCHI</b>	<i>Attaque avec le dos de la main</i>

## ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

<b>MAE GERI</b>	<i>Coup de pied de face</i>
<b>MAWASHI GERI</b>	<i>Coup de pied circulaire de l'extérieur vers l'intérieur ( fouetté )</i>
<b>YOKO KEKOMI</b>	<i>Coup de pied latéral défonçant ( chassé )</i>
<b>YOKO KEAGE</b>	<i>Coup de pied latéral remontant</i>
<b>MIKAZUKI GERI</b>	<i>Coup de pied en croissant</i>
<b>URA MIKAZUKI GERI</b>	<i>Coup de pied en croissant inverse</i>
<b>USHIRO GERI</b>	<i>Coup de pied vers l'arrière</i>
<b>FUMIKOMI</b>	<i>Coup de pied écrasant</i>
<b>FUMIKIRI</b>	<i>Coup de pied bas ( dans l'idée de couper )</i>
<b>TOBI GERI</b>	<i>Coup de pied sauté</i>
<b>ASHI BARAI</b>	<i>Balayage</i>
<b>URA MAWASHI GERI</b>	<i>Coup de pied en revers tournant</i>
<b>USHIRO MAWASHI BARAI</b>	<i>Balayage tournant vers l'arrière</i>
<b>HIZA GERI – HITSUI GERI</b>	<i>Coup de genou</i>
<b>NAMI GAESHI</b>	<i>Coup de pied en vague ( mouvement remontant avec la plante du pied )</i>
<b>KAKATO GERI</b>	<i>Coup de talon de haut en bas</i>

Les techniques de poings se disent **zuki** ou **tsuki**