



Heisoku dachi



Musubi dachi



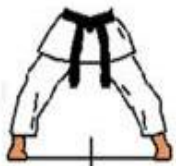
Heiko dachi



Hachiji dachi



Uchi Hachiji dachi



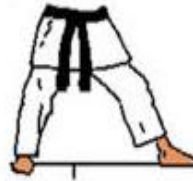
Kiba dachi



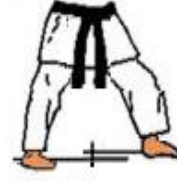
Shiko dachi



Zenkutsu dachi



Kokutsu dachi



Fudo dachi



Neko ashi dachi



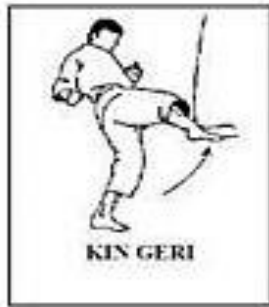
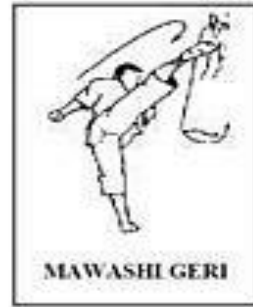
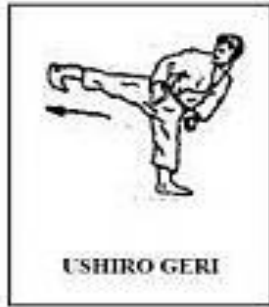
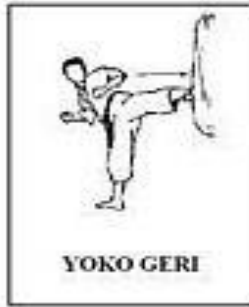
Kosa dachi



Moto dachi



Reinoji dachi





Coups ou positions peu utilisés ou non utilisés  
(le mot est en français dans le cours de Taijitsu)

les coups de poings (tsuki-waza)	
Choku tsuki	coup de poing direct frappe du poing vers l'avant suivant une ligne droite
Oi-tsuki	coup de poing direct en poursuite
Tate tsuki	frappe avec le poing en position verticale
Ura tsuki (Age tsuki)	upper-cut
Mawashi tsuki (Furi tsuki)	coup de poing circulaire
Kagi tski	Coup de poing en crochet très souvent confondu avec Mawashi tsuki
Maïte tsuki	coup de poing avant (même jambe avant) très souvent confondu avec kizami-tsuki
Kizami tsuki	coup de poing avant avec beaucoup de mouvement de hanche jusqu'à l'effacement du buste (même jambe avant) très souvent confondu avec Maite-tsuki
gyaku tsuki	coup de poing opposé à la jambe avant gyaku = opposé
Moroté tsuki (Yama-tsuki)	coup de poing utilisant les deux poings ( coup de poing double
Nagashi tsuki	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
Ura tsuki	Coup de poing paume tournée vers le haut
Yama tsuki	Coup de poing double simultanément jodan et gedan
Nukite	Attaque directe en pique de main

<b>Position (dachi)</b>	
heisoku dachi	Debout les pieds l'un contre l'autre
Musubi dachi	Debout, talons joints, pointes des pieds écartées
Heiko dachi	Debout pieds écartés et parallèles
Hachiji dachi	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches position de repos
Uchi Hachiji dachi	Pieds pointés vers l'intérieur
Kiba dachi	Position du cavalier (pieds sont parallèles)
Shiko dachi	Position du sumotori - kiba dachi pointe de pied vers l'extérieur
Zenkotsu dachi	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendu
Kukutsu dachi	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe
Fudo dachi	Position équilibrée de combat (entre zenkutsu et kokutsu)
Neko achi dachi	Position du chat
Kosa dachi	Position jambes croisées, tibia posé sur le mollet de l'autre jambe
Moto dachi	Position fondamentale (petit zenkutsu)
Reinoji dachi	Debout un pied devant l'autre formant un L
<b>autres positions</b>	
Teiji dachi	Debout un pied devant l'autre formant un T
Sanchin dachi	Position dit du " sablier " ou des 3 centres
Hangestu dachi	Position du sablier élargie
Tsuru achi dachi	debout sur une jambe

Déplacement (Unsoku)	
Ayumi ashi (De ashi)	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

Technique de défense (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 uke	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers
Uchi ude uke	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers
shuto uke	Défense avec le tranchant de la main
Osae uke	Défense par pression ou immobilisation avec la main
Hasihi uke	Défense avec le dos de la main
Teisho uke	Défense avec le paume
Juji uke (parfois di koza uke)	Défense double avec les deux bras croisés
Kakiwake uke	Défense double en écartant on la retrouve sur tentative étranglement
Morote uke	Défense double, bras arrière en protection
Heiko uke	Défense double avec les deux bras parallèles bloquage double (matraque)
sukui uke	Défense en puisant
Nagahi 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

Technique de percussion (Uchi waza)	
Uraken uchi	Attaque circulaire avec le dos du poing
Shuto uchi	Attaque circulaire avec le tranchant de la main (extérieure)
Tetsui uchi	Attaque circulaire avec la main en marteau
Enpi (empi) uchi ou hiji uchi	Attaque avec le coude Mawashi empi (circulaire) ou ura empi (de bas en haut)
Haito uchi	Attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce)
teisho uchi	Attaque avec la paume
koken uchi (kakuto uchi)	Attaque avec le dessus du poignet
Haishu 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)
Yoko kekomi	Coup de pied latéral défonçant (chassé)
Yoko Keage	Coup de pied latéral remontant
Mikazuti geri	Coup de pied en croissant
Ura mikazuti geri	Coup de pied en croissant inverse
ushiro geri	Coup de pied vers l'arrière
Fumikomi geri	Coup de pied écrasant ce dit aussi d'un coup de pied pour casser une cheville
Fumukiri geri	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 vers l'arrière
Hiza geri (hitsui geri)	Coup de genou Mawashi hiza geri (coup de genou circulaire)
Nami gaeshi	pied)
Kakato geri	Coup de talon de haut en bas

Vocabulaire minimum	
Yoi	prêt
Rei	saluer
Kamae	Position
Kamaete	Prenez position
Hajime	Commencer
Yamé	Arrêter
Yasmé (Yasumi)	repos
Matté	Attendre
Kiai	Cri permettant d'exterioriser l'energie
Kayte (Mawatte)	se retourner dans un kion
seisa	a genou
oxo (oxo yamé)	temps de relaxation en seisa, yeux fermé , fin de relaxation
kiristu	debout
tai sabaki	effacement, esquive du corps
Atemi	coup
Ma-Ai	distance relative entre les adversaires

Autres vocabulaires	
Uke	Celui qui subi la technique
Tori	Celui qui fait la technique
Obi	ceinture
Ao	bleu (compétition : ceinture bleu)
Aka	rouge (compétition : ceinture rouge)
Gedan	niveau bas (jambe)
Chudan	niveau intermédiaire (buste)
Jodan	niveau haut (tête)

















