

PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

| 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 ou HANMI NO NEKO ASHI 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 ou KAKE DACHI | Position pieds croisés |
| MOTO DACHI | Position fondamentale (petit Zenkutsu) |
| SANCHIN DACHI | Position dit du "Sablier" ou des 3 centres |
| HANGETSU DACHI ou SEISHAN 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 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 ou KOSA 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 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, paume tournée vers le haut |
| KAGI ZUKI | Coup de poing en crochet |
| MAWASHI ZUKI ou FURI 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, 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 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) |
| 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 |

Nous pouvons y ajouter aussi : (ne sont pas au programme officiel FFK)

USHIRO URA MAWASHI GERI : Coup de pied en revers tournant par l'arrière

USHIRO URA MIKAZUKI GERI : Coup de pied en croissant inverse par l'arrière

+ les variantes en **TOBI GERI** : Coup de pied sauté

