

# TECHNIQUES

## Les techniques de poings

- Gyaku-zuki** : Coup de poing contraire à la jambe en avant
- Nukite** : Coup (pique) avec le bout des doigts
- Kagi-zuki** : Coup de poing latéral
- Mawashi-zuki** : Coup de poing circulaire
- Morote-zuki** : Coup de poing doublé
- Oi-zuki** : Coup de poing en avançant (même poing que la jambe en avant)

## Les techniques de pieds

- Kin-geri** : Coup du dessus du pied en remontant (se fait souvent aux parties)
- Mae-geri** : Coup de pied avant
- Mawashi-geri** : Coup de pied circulaire
- Ushiro-geri** : Coup de pied arrière
- Yoko-geri** : Coup de pied latéral avec le tranchant du pied
- Yoko-tobi-geri** : Coup de pied de côté sauté

## Les positions

- Hachiji-dachi** : Position d'attente (normale), pieds écartés
- Heisoku-dachi** : Position avec pieds parallèles et joints
- Kiba-dachi** : Position du cavalier, pieds écartés et parallèles
- Kokutsu-dachi** : Position arrière (70% du poids sur jambe arrière)
- Musubi-dachi** : Position d'attente, talons joints
- Neko-ashi-dachi** : Position du chat
- Sanchin-dachi** : Position du sablier (pieds tournés vers l'intérieur)
- Shiko-dachi** : Comme Kiba-dachi mais pieds tournés vers l'extérieur (45°)
- Zenkutsu-dachi** : Position avant (pieds écartés largeur du bassin, 60% du poids du corps sur la jambe avant)

## Les déplacements

- De ashi ou Ayumi ashi** : déplacement en avançant
- Hiki ashi** : déplacement en reculant
- Yori ashi** : pas glissé
- Tsugi ashi** : pas chassé
- Okuri ashi** : double pas
- Mawari ashi** : rotation sur pieds avant
- Ushiro mawari ashi** : rotation sur pieds arrière

## Les défenses

- Age-uke** : Défense haute avec l'avant-bras
- Gedan-barai** : Défense basse avec avant-bras
- Juji-uke** : Blocage avec mains en croix (ouvertes ou fermées)
- Kakiwake-uke** : Défense de séparation (sur une saisie, dans H. Yodan)
- Morote-uke** : Double défense (uchi-uke « renforcé » de l'autre poing sur le coude)
- Shuto-uke** : Défense du tranchant (sabre) de la main
- Soto-uke** : Défense de l'avant-bras venant de l'extérieur
- Teisho-uke** : Défense du talon de la paume de la main
- Uchi-uke** : Défense de l'avant-bras demi-haute intérieure

# Les termes de base

**Chudan** : Partie centrale (abdomen, poitrine)

**Dachi** : Position (des pieds et des jambes)

**Dan** : Niveau, degré (ceinture noire)

**Do** : Voie

**Empi** : coude

**Gedan** : Partie inférieure (du corps)

**Geri** : Coup de pied

**Gyaku** : Contraire, opposé

**Hidari** : Gauche

**Hiza** : Genoux

**Jodan** : Partie supérieure (cou, tête)

**Karategi** : Tenue du karatéka, dogi, kimono

**Kata** : Ensemble de mouvements, de formes. Simulation de combat contre un ou plusieurs adversaires fictifs

**Keage** : Coup fouetté

**Mae** : Avant

**Mawashi** : Circulaire

**Migi** : Droite

**Rei** : Salut

**Shuto** : Tranchant de la main

**Soto** : Blocage sur l'extérieur du bras (de l'extérieur)

**Tobi** : Saut, sauté

**Tsuki** : Coup de poing

**Uchi** : Blocage sur l'intérieur du bras (de l'intérieur)

**Uke** : Défense, ou celui qui défend

**Ura** : Revers

**Ushiro** : Derrière, par derrière

**Yoko** : Côté