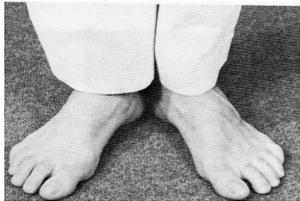
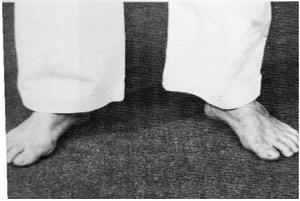
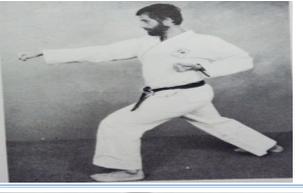
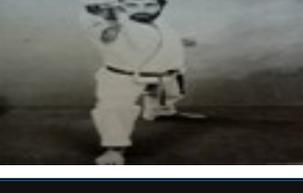


GLOSSAIRE DES PRINCIPALES TECHNIQUES DU WADO RYU

NOM JAPONAIS	EXPLICATIONS DU MOUVEMENT	CROQUIS
HAUTEUR DE CIBLE		
Jodan	Niveau du visage	
Chudan	Niveau entre le cou et le nœud de la ceinture	
Gedan	Niveau situé en dessous de la ceinture généralement niveau des jambes	
DEPLACEMENT OU POSITION (DACHI)		
Musubi dachi	Debout talons joints pointes écartées	
Hachiji dachi	Debout pieds écartés pointés extérieur	
Zenkutsu dachi		
Kiba dachi	Position du cavalier	

Feuille1

Shiko dachi	Position du sumotori	
Neko ashi	Position du chat	
Hanmi no neko ashi	Fente arrière, 70% du poids à l'arrière	
FUDO DACHI	POSITION DE COMBAT	X
ATTAQUES DE POINGS (TSUKI)		
Oï zuki	Coup de poing en avançant d'un pas (même bras, même jambe)	
Gyaku zuki	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée	
Maete zuki	Coup de poing avec le poing avant, en faisant un léger pas en avant	
ATTAQUES DE PIEDS (GERI)		
Mae geri	Coup de pied de face.	

Mawashi geri	Coup de pied circulaire	
Yoko geri	Coup de pied latéral	
TECHNIQUES DE BLOCAGES (UKE)		
Gedan barai	Blocage balayé bas	
ude uke	Blocage latéral de l'intérieur vers l'extérieur	
Jodan age uke	Blocage remontant haut	
Soto uke	Blocage latéral de l'extérieur vers l'intérieur	
Shuto uke	Défense avec le tranchant de la main	