

NIDAN - GOHO

ZUKI

Morote zuki	Coup de poing double
-------------	----------------------

POSTURE DE PIED

Jo Sokutei	Plante du pied
Ka Sokutei	Talon
Ushiro Kakato	Talon arrière
Sokuto	Tranchant du pied
Sokko	Dessus du pied
Tsuma saki	Pointe des orteils
Sokutei	L'arche intérieur du pied

POSTURE DE POING

Tate ken	Poing vertical
Yoko ken	Poing horizontal
Gyaku ken	Poing renversé (vers le haut)

UCHI WAZA

Hitai Uchi	Tête avant
Ryokadu Uchi	Tête arrière
Uchi Kentsui Uchi	Côté extérieur (radial)
Soto Kentsui Uchi	Côté intérieur (ulnaire)
Handa Ken Uchi	4 phalanges
Ippon ken Uchi	Phalange de l'index
Naka daka ken uchi	Phalange du majeur
Nekoze ken Uchi	Poignet (dos du chat)
Nihon Nukite Uchi	Piqué des doigts (2 doigts/2 segments)
Yonhon Nukite Uchi	Piqué des doigts rassemblés
Haishu Uchi	Revers de la main
Hirate Uchi	L'intérieur de la paume de main
Kote Uchi	Frappe du poignet
Toho Uchi	Frappe avec l'intersection pouce et index

HOKO

Fukushiki Zenshin Neko Ashi Hoko	Double pas de chat avant
Fukushiki Kotai Neko Ashi Hoko	Double pas de chat arrière
Migi mae mawari ashi hoko	Retournement droite-avant
Migi ushiro mawari ashi hoko	Retournement droite-arrière
Hidari mae mawari ashi hoko	Retournement gauche-avant
Hidari ushiro mawari ashi hoko	Retournement gauche-arrière
Sonoba mawari ashi hoko	Rotation 180 degrés
Okuri ashi hoko	Double déplacement
Fumikomi ashi hoko	Frappe du pied au sol
Oei ashi hoko	Déplacement en avançant
Kosa ashi hoko	Déplacement croisé

UKE WAZA (À DEUX)

Soto ude uke	Réception vers l'extérieur
Uchi ude uke	Réception vers l'intérieur
Age ude uke	Réception vers le haut
Soto shuto uke	Tranchant vers l'extérieur
Uchi shuto uke	Tranchant vers l'intérieur
Morote uke	Réception double
Empi soto uke	Coude vers l'extérieur
Empi Uchi uke	Coude vers l'intérieur
Soto Gedan barai	Balayage vers l'extérieur
Uchi Gedan barai	Balayage vers l'intérieur
Soto Nagashi uke	Déviation extérieur
Uchi Nagashi uke	Déviation intérieur
Soto Sukui uke	Saisie pied extérieur
Uchi sokui uke	Saisie pied intérieur
Shotei otoshi uke	Paume de la main vers le bas
Shotei age uke	Paume de la main vers le haut
Shotei morote uke	Double paume de main
Juji Age uke	Réception en croix vers le haut
Juji otoshi uke	Réception en croix vers le bas
Juji soto uke	Réception en croix vers le côté
Morote seiken juji uke	Double frappe croisé vers le bas
Morote seiken awase otoshi uke	Double frappe vers le bas