

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 Zenkutsu 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

DÉPLACEMENTS : 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 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 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 : GERI 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