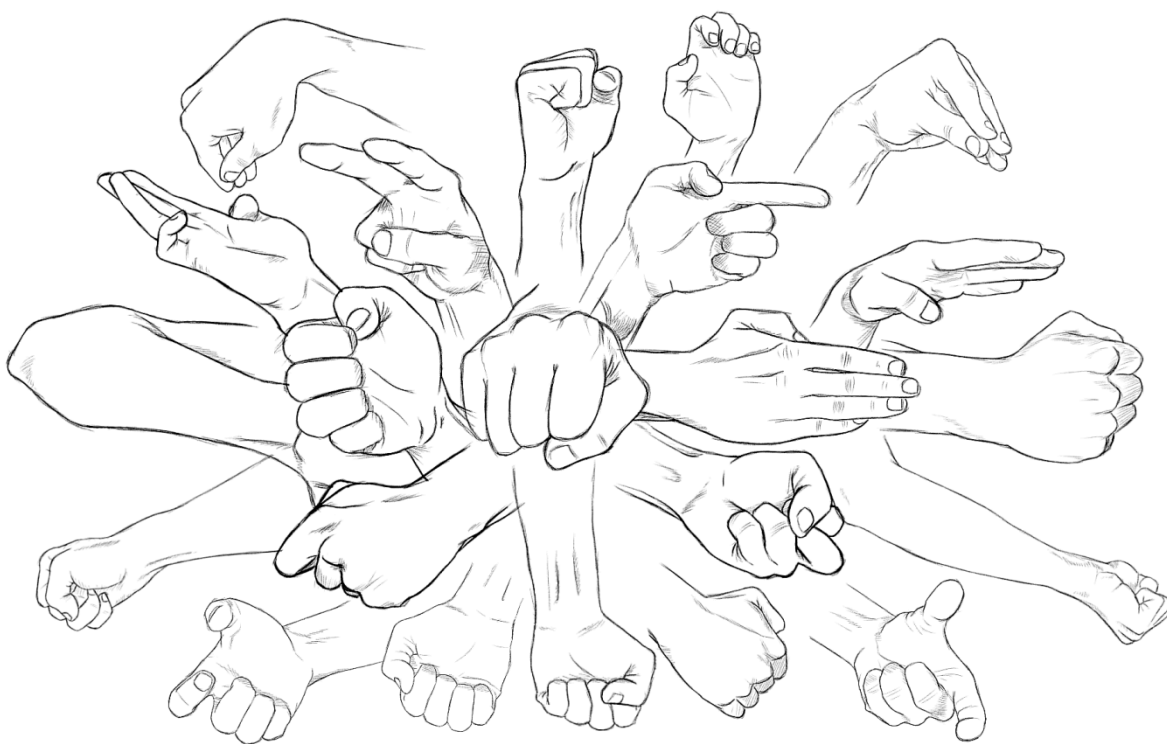




CORVI Karate

# Lexique de Karaté

Guide pratique et termes usuels



Arnaud Chansavang  
05/11/2025 version 2

- Changements et ajouts d'illustrations
- Correction du rituel de salut
- Ajout d'explications
- Réorganisation de certaines techniques et parties du corps
- Réorganisation des annexes



Cette œuvre est mise à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## Table des matières

1 Introduction	2
2 Remarque sur la prononciation des termes japonais	2
3 Lexique	3
3.1 Termes divers	3
3.1.1 Chiffres	3
3.1.2 Positionnement, mouvements	3
3.1.3 Autres	4
3.2 Rituel de salut	4
3.2.1 Rituel classique	4
3.2.2 Rituel simplifié	5
3.3 Parties du corps	6
3.3.1 Niveaux	6
3.3.2 Mains et bras	6
3.3.2.1 Parties principales	6
3.3.2.2 Autres	8
3.3.3 Pieds et jambes	12
3.3.3.1 Parties principales	12
3.3.3.2 Autres	13
3.4 Positions	13
3.4.1 Principales	13
3.4.2 Autres	18
3.5 Mouvements – déplacements	22
3.6 Techniques	24
3.6.1 Attaques de bras	24
3.6.2 Attaques de jambes	28
3.6.3 Parades	33
<b>Annexes</b>	<b>36</b>
1. Heian Shodan	36
2. Heian Nidan	37
3. Heian Sandan	38
4. Heian Yondan	39
5. Heian Godan	40
6. Tekki Shodan	41

## 1 Introduction

Ce document est rédigé dans le cadre de l'aide à l'apprentissage du Karaté (style Shotokan en particulier). Son but est de servir de document de référence pour les termes techniques utilisés lors de cet apprentissage et de faciliter leur utilisation lors des cours. Toutes les illustrations (hors annexes) sont originales. Les explications se basent partiellement sur la partie « lesson » du site internet de l'amicale japonaise de Karate (Karate-do Ichiyukai): <http://www.ichiyukai.com/bk/lesson/lesson.html>.

La traduction qui en est faite est libre. Le lexique du site se base sur le style Gojû-ryu. Des ajustements sont apportés dans ce document lorsque les définitions et termes sont différents du style Shotokan.

## 2 Remarque sur la prononciation des termes japonais

Les termes japonais sont retranscrits selon la méthode Hepburn. La page Wikipedia sur la méthode est assez complète et peut tout à fait servir de référence : [http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9thode\\_Hepburn](http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9thode_Hepburn). Voici tout de même quelques règles simples de prononciation :

- Les 'H' sont aspirés
- Les 'R' se prononcent comme des 'L'
- Les 'E' se prononcent comme des 'É'
- Les 'U' se prononcent 'OU'
- Les 'G' se prononcent toujours 'GU' comme dans « goût » par exemple
- Les 'CH' se prononcent 'TCH' comme dans « Tchèque » par exemple
- Les 'SH' se prononcent de la même manière que le 'CH' français comme dans « chat » par exemple
- Les 'S' se prononcent toujours 'S' même entre deux voyelles, jamais 'Z'
- Le 'N' est prononcé même lorsqu'il se trouve derrière une voyelle. Par exemple « an » se prononce comme « âne » ou « Anne » en français
- Il existe des voyelles longues notées 'ô' et 'û'. Il suffit d'allonger un peu la voyelle lorsqu'on la prononce
- Toutes les combinaisons de 2 voyelles sont des diphtongues. Par exemple 'AE' se prononce 'A-É', 'AI' se prononce 'A-Ï'.
- Deux consonnes se suivant ('kk' ou 'tt' par exemple) se prononcent en marquant une hachure au niveau de la double consonne, par exemple comme dans « barquette » en français.

## 3 Lexique

### 3.1 Termes divers

#### 3.1.1 Chiffres

Le tableau suivant contient les termes utilisés lorsqu'il s'agit de compter :

Terme	Traduction	Terme	Traduction
Ichi	Un	Roku	Six
Ni	Deux	Shichi / Nana	Sept
San	Trois	Hachi	Huit
Shi / Yon	Quatre	Kyû	Neuf
Go	Cinq	Jû	Dix
		Jû Ichi	Onze
		Jû Ni	Douze
		...	
		Ni Jû	Vingt

Les termes de ce tableau s'appliquent également pour la numérotation (notamment pour les kata) à l'exception du premier. Le terme « dan » est utilisé pour indiquer un niveau. Le premier kata Heian se nomme donc « Heian Shodan ». Les suivants se nomment logiquement « Heian Nidan », « Heian Sandan », « Heian Yondan » et « Heian Godan ». Cela s'applique également aux niveaux de ceinture noire. Ainsi, lors de l'obtention de la ceinture noire (1<sup>er</sup> dan), on est également appelé « Shodan ».

#### 3.1.2 Positionnement, mouvements

Le tableau suivant présente divers termes utilisés en combinaison avec les techniques pour indiquer des variations liées à un mouvement ou un positionnement.

Terme	Traduction	Terme	Traduction
Migi	Droite	Omote	Face / Endroit
Hidari	Gauche	Ura	Envers (utilisé aussi pour une variante de kata où les mouvements sont inversés)
Mae	Avant / devant	Dan	Niveau
Ushiro	Arrière / Derrière	Gedan	Niveau bas
Gyaku	Inversé	Chûdan	Niveau moyen
Uchi	Intérieur	Jôdan	Niveau haut
Soto	Extérieur	Go	Arrière (utilisé aussi pour une variante de kata où les déplacements se font dans la direction opposée au kata original)

### 3.1.3 Autres

Le tableau suivant regroupe certains des termes utilisés dans d'autres situations : rituel de salut, exercice à deux, combat, kata ...

Terme	Traduction / explication	Terme	Traduction
Seiza	Position assise à genoux, joints ou écartés, les fesses posées sur les pieds joints, les plantes de pieds vers le ciel.	Senpai	Expérimenté / ancien. Définit avec <i>Kôhai</i> une relation d'ordre entre des personnes dans un groupe. Cet ordre peut être en termes d'ancienneté dans le groupe/club ou dans la pratique d'une discipline, dans notre cas, le karaté.
Mokusô	Méditation.	Kôhai	Novice. Définit avec <i>Senpai</i> une relation d'ordre entre personnes (voir ci-dessus).
Yame	Arrêtez. A utiliser pour ordonner l'arrêt (fin) d'une action en cours : combat, exercice	O tagai ni	Mutuellement
Matte	Attendez. A utiliser pour ordonner une pause au cours d'une action.	Sensei	Maître
Hajime	Commencez.	Rei	Salut. Plus précisément, il s'agit de s'incliner pour saluer.
Kamae	En position.	Tori	Attaquant dans un exercice à deux.
Mawatte	Tournez. Implicitement, il s'agit souvent d'un demi-tour.	Uke	Défenseur dans un exercice à deux.
Kaiten	Rotation. Utilisé parfois à la place de <i>Mawatte</i> .		

## 3.2 Rituel de salut

Un rituel de salut est appliqué en début et en fin de cours. 2 variantes sont ici présentées et leur utilisation dépend principalement du temps disponible. D'autres variantes intègrent aussi l'énoncé des principes du club/dôjo. Ces principes sont appelés *Dôjokun*.

### 3.2.1 Rituel classique

Le rituel du salut (effectué en début et en fin de cours) se déroule de la façon suivante :

1. Les élèves font face au professeur (et au portrait de Maître Gichin Funakoshi), sur une ligne, par ordre de grade (le plus gradé à droite). Tout le monde est en position *Musubi Dachi*.
2. Les élèves et le professeur se saluent debout (*Rei*) sans consigne annoncée
3. Le professeur s'assoie en position *seiza*
4. L'élève situé à l'extrémité droite (a priori le plus gradé) annonce les consignes de salut :
  - a. **Seiza** : les élèves s'assoient en position *Seiza*.
  - b. **Mokusô** : début de méditation/concentration.
  - c. **Mokusô Yame** : fin de méditation/concentration.

- d. **Shômen ni** : littéralement « faites face à ». Implicitement la consigne est de faire face au portrait de Maître Funakoshi. Les élèves sont normalement déjà placés. Le professeur se retourne pour faire face au portrait.
  - e. **Rei** : tout le monde salue le portrait de Gichin Funakoshi. Le salut en position *Seiza* se fait en posant devant soi ses deux mains (tous les doigts sauf le pouce joints, paume vers le sol) afin de former un triangle et en s'inclinant vers l'avant pour positionner son front dans le triangle formé entre les deux mains.
  - f. **Sensei ni** : littéralement « au professeur. Le professeur se retourne pour faire face aux élèves.
  - g. **Rei** : les élèves saluent le professeur
  - h. **O Tagai ni** : littéralement « à chacun ». Personne ne bouge mais cette consigne annonce que le salut suivant et un salut mutuel entre les personnes présentes
  - i. **Rei** : tout le monde se salue
  - j. Le professeur se lève, en position *Musubi Dachi* (pas de consigne orale)
  - k. **Kiritsu** : les élèves se lèvent, en position *Musubi Dachi*
5. Les élèves et le professeur se saluent comme au début du rituel, le cours peut commencer.

A l'étape 4.f, il peut y avoir une variation dans la consigne suivant la personne qui fait le cours. S'il s'agit d'un élève gradé ou d'un assistant, il est opportun de remplacer la formule par **Senpai ni**.

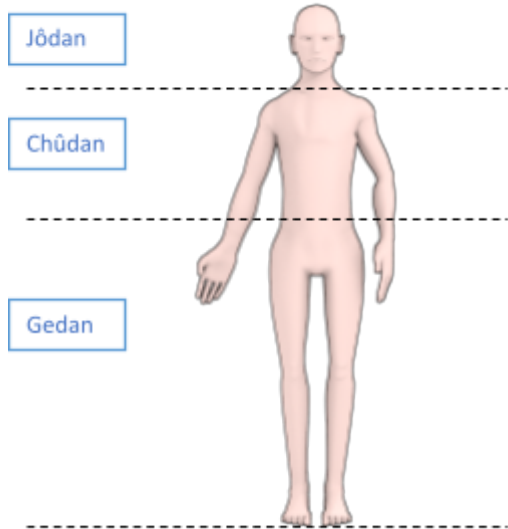
### 3.2.2 Rituel simplifié

Un rituel simplifié peut également être appliqué et se déroule de la façon suivante :

1. Les élèves font face au professeur (et au portrait de Maître Gichin Funakoshi), sur une ligne, par ordre de grade (le plus gradé à droite). Tout le monde est en position *Musubi Dachi*.
2. Les élèves et le professeur se saluent debout (*Rei*) sans consigne annoncée
3. L'élève situé à l'extrémité droite (a priori le plus gradé) annonce les consignes de salut :
  - a. **Mokusô** : début de méditation/concentration
  - b. **Mokusô Yame** : fin de méditation/concentration
  - c. **Shômen ni** : le professeur et les élèves se déplacent éventuellement pour faire face au portrait de Gichin Funakoshi
  - d. **Rei** : tout le monde salue le maître en présence ou le portrait de Gichin Funakoshi. Le salut est un salut simple (inclinaison).
  - e. **Sensei ni** : le professeur se déplace pour faire face aux élèves
  - f. **Rei** : les élèves saluent le professeur
  - g. **O Tagai ni** : personne ne bouge mais cette consigne annonce que le salut suivant et un salut mutuel entre les personnes présentes
  - h. **Rei** : tout le monde se salue
4. Le cours peut commencer.

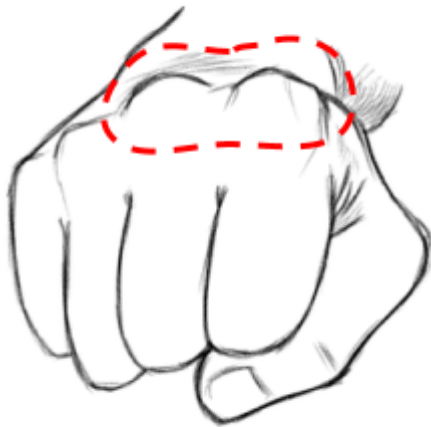
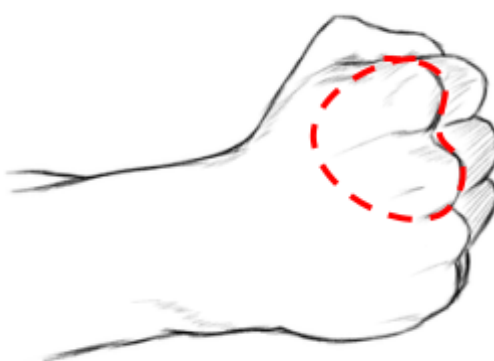
### 3.3 Parties du corps

#### 3.3.1 Niveaux



#### 3.3.2 Mains et bras

##### 3.3.2.1 Parties principales

 <p><i>Figure 1: Kento (Seiken)</i></p> <p>Plier les 5 doigts vers l'intérieur de la paume de la main en ne laissant aucun espace à l'intérieur. Le pouce verrouille cette position. L'avant-bras et le dos de la main forment une surface plane sans cassure au niveau du poignet. Cette position s'appelle <i>Seiken</i>. Le <i>Kento</i> correspond au bloc formé par les « têtes » de phalanges de l'index et du majeur dans cette position.</p>	 <p><i>Figure 2: Uraken</i></p> <p>Dans la position <i>Seiken</i>, le <i>Uraken</i> correspond à la jointure de la première phalange de l'index et du majeur avec le reste de la main (côté dos de la main). Cette partie est utilisée par exemple sur le <i>Age Tsuki</i> (coup de poing « remontant ») ou pour le coup portant le même nom (coup fouetté avec cette partie <i>Uraken</i>).</p>
---	--

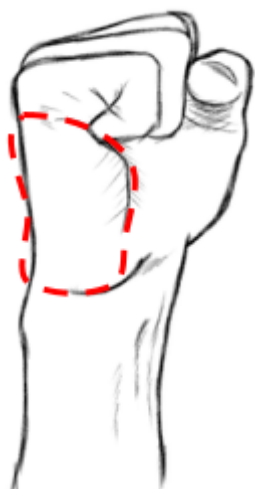


Figure 3: Tetsui (parfois Kentsui)

Dans la position *Seiken*, le *Tetsui* correspond à la partie située entre l'auriculaire et le poignet. Cette partie est utilisée dans le coup du même nom. L'utilisation est similaire à celle d'un marteau. Il est important que le poing et le poignet constituent un même bloc solidaire.

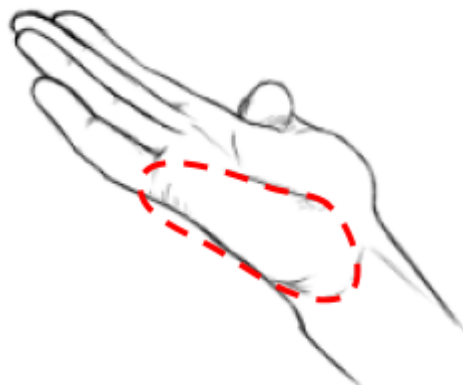


Figure 4: Shutô

A partir de la position de main *Tetsui*, ouvrir la main et maintenir tous les doigts bien collés les uns aux autres. Le pouce est replié et maintenu à l'extérieur de la paume. La surface de frappe est le muscle situé entre l'auriculaire et le poignet.

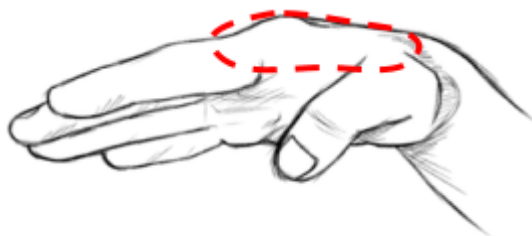


Figure 5: Haitô

Peut être considéré comme le pendant du *Shutô* mais de l'autre côté de la main. En pliant et en contractant fortement le pouce, le muscle situé entre la base de l'index et la base du pouce se contracte et constitue la surface de frappe. Plier le pouce vers l'intérieur de la paume pour ne pas gêner la frappe.



Figure 6: Nukite

La position de la main est similaire à celle de *Shutô*. La surface de frappe est l'extrémité des index, majeur et annulaire. À utiliser sur des points vitaux ou sur des parties molles.

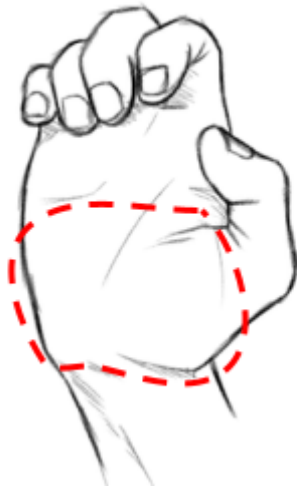


Figure 7: Teishô (Shôtei)

Partie basse de la paume de la main. Plier fermement l'auriculaire et le pouce et plier le poignet afin de former un angle droit.



Figure 8: Empi (Hiji)

Cette partie désigne le coude mais il est important de faire attention à la position complète du bras. Le bras est complètement plié et l'avant bras doit être aligné avec le poing.

### 3.3.2.2 Autres



Figure 9: Nakadaka Ippon Ken

A partir de la position *Seiken*, faire ressortir le majeur en gardant le doigt plié. La partie utile est la jonction entre la première et la deuxième phalange. A utiliser pour atteindre des parties étroites (par exemple, la gorge).



Figure 10: Ipponken

Similaire à *Nakadaka Ippon Ken* avec la même finalité mais avec l'index. Le pouce vient en support de l'index.



Figure 11: *Kaikôken*

Tous les doigts sont fermement repliés vers l'intérieur en ne laissant pas d'espace à l'intérieur de la main. Le pouce verrouille la position. Lors de la frappe, le dos de la main et le bras doivent être alignés.

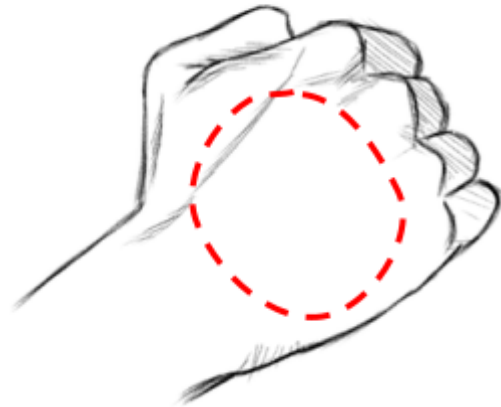


Figure 12: *Haishu*

La position de la main est la même que pour *Kaikôken*. La surface de frappe est la partie du dos de la main située entre la base des phalanges des index, majeur et annulaire et le poignet.

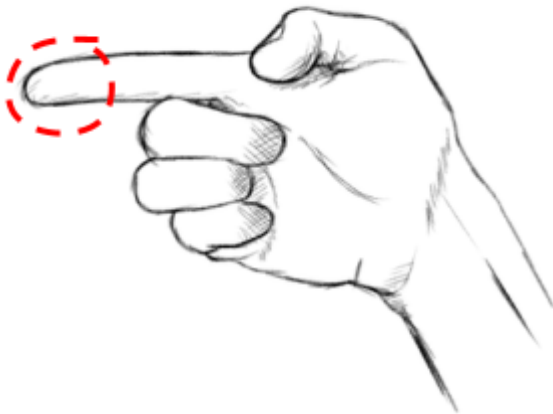


Figure 13: *Ippon Nukite*

Version à un doigt de *Nukite*. L'index est généralement utilisé.

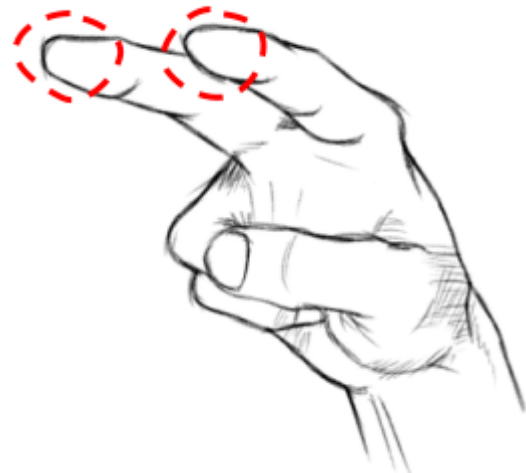


Figure 14: *Nihon Nukite*

Version à deux doigts de *Nukite*. Utilisé principalement pour des attaques aux yeux.

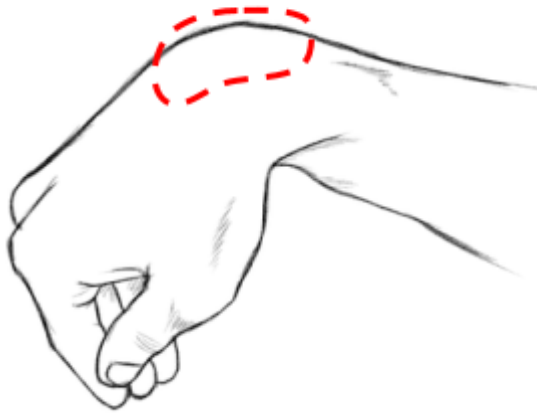


Figure 15: Kakutô

Littéralement “tête de grue”. Plier le poignet vers le bas et rassembler les doigts vers l’intérieur sans les plier. La surface de frappe est la partie repliée du poignet.



Figure 16: Chôshiken

Étendre tous les doigts de la main pour former comme un bec d’oiseau. Faire attention à garder les doigts groupés pour garder une surface de frappe qui regroupe l’extrémité de tous les doigts.

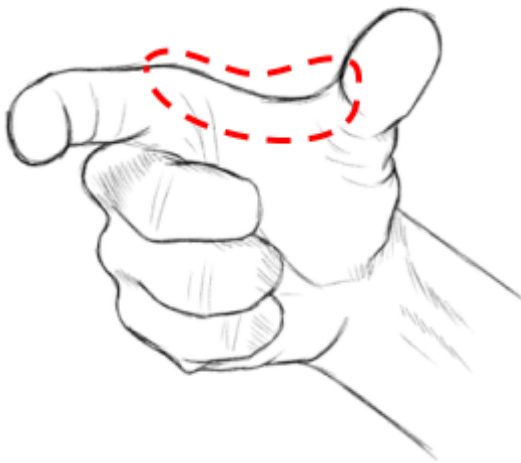


Figure 17: Kokô

Littéralement “bouche du tigre”. Recourber le pouce et l’index et frapper avec la partie située entre les deux doigts. Utilisé principalement pour les attaques à la gorge. Sur une attaque directe, serrer la gorge après contact.

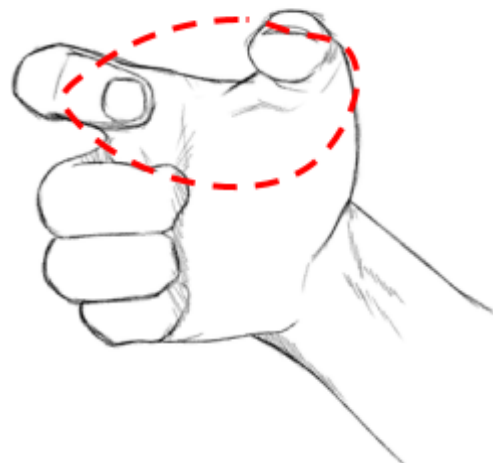


Figure 18: Yubibasami

Littéralement “ciseaux de doigts”. Plier la première phalange du pouce et de l’index. Les autres doigts sont groupés et complètement repliés. Similairement à *Kokô*, cette technique vise la gorge. Mais plutôt que de chercher à la serrer, cette technique vise à écraser la pomme d’Adam.

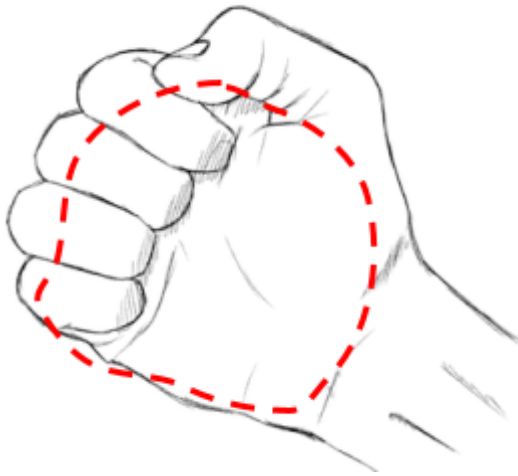


Figure 19: Kumade

Littéralement "patte d'ours". La position de la main est similaire à *Kaikôken* mais la surface de frappe est constituée des phalanges des 4 doigts (pouce exclu).

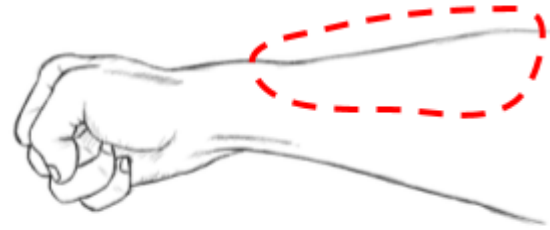


Figure 20: Omote Kote

Partie extérieure de l'avant-bras. Fermer fortement le poing pour contracter le muscle de l'avant-bras.



Figure 21: Uchi Kote

Partie de l'avant-bras en prolongement de la paume de la main.

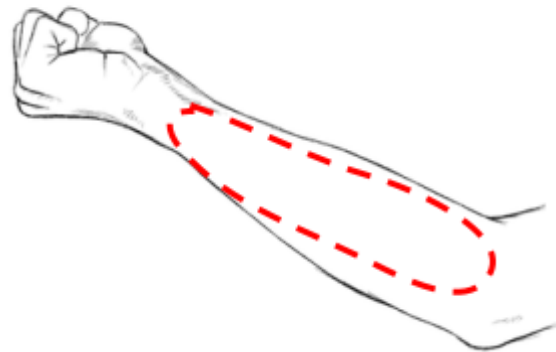


Figure 22: Ura Kote

Partie intérieure de l'avant-bras. Fermer fortement le poing pour contracter le muscle de l'avant-bras.

### 3.3.3 Pieds et jambes

#### 3.3.3.1 Parties principales



Figure 23: Koshi (Jôsokutei)

Partie bombée située à la base des orteils, principalement le gros orteil. Plier tous les orteils vers le haut. La surface de frappe correspond à la surface qui reste en contact avec le sol lorsqu'on se tient debout sur la pointe des pieds.

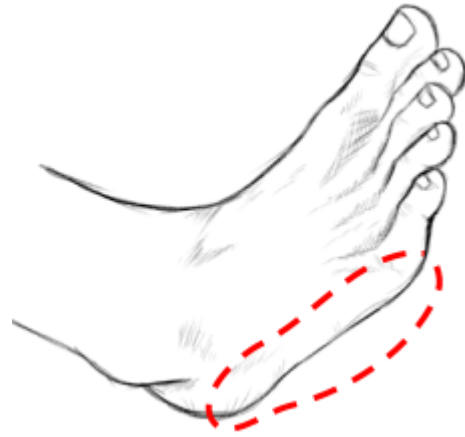


Figure 24: Sokutô

Partie du pied située entre le petit orteil et le talon. Rassembler tous les orteils. Lors d'une frappe avec cette partie du pied, veiller à ce que cette partie frappe exactement à la perpendiculaire de la cible.

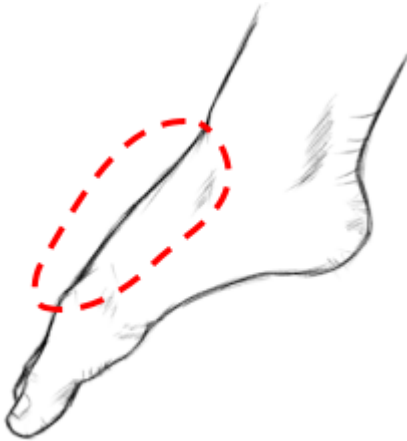


Figure 25: Haisoku

Cou-de-pied. La surface de frappe correspond à la partie bombée du dessus du pied. Replier le talon et amener les orteils vers le bas. Cette partie étant relativement sensible, faire particulièrement attention lors de la frappe.

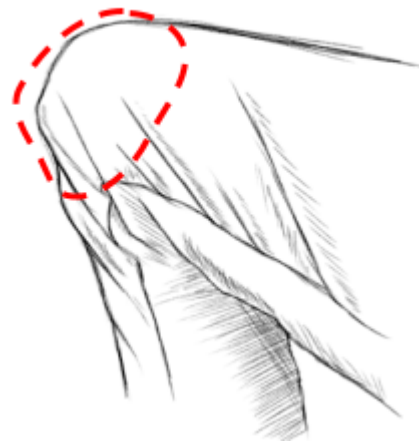


Figure 26: Hiza (Hizagashira)

Genou.

### 3.3.3.2 Autres



Figure 27: Kakato (Kasokutei)

Talon. Partie la plus dure de toutes les surfaces de frappe. Ramener la cheville vers le haut et étendre le tendon d'Achille.



Figure 28: Shitô

Pointe de pied. Plus précisément, pointe du gros orteil et du second orteil. A utiliser sur des parties molles comme la gorge et le plexus.

## 3.4 Positions

### 3.4.1 Principales

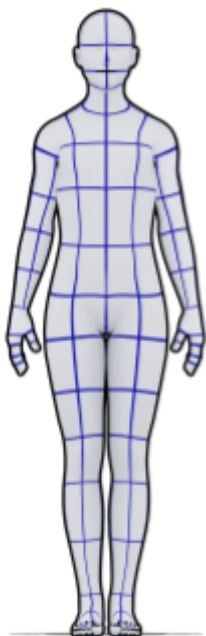
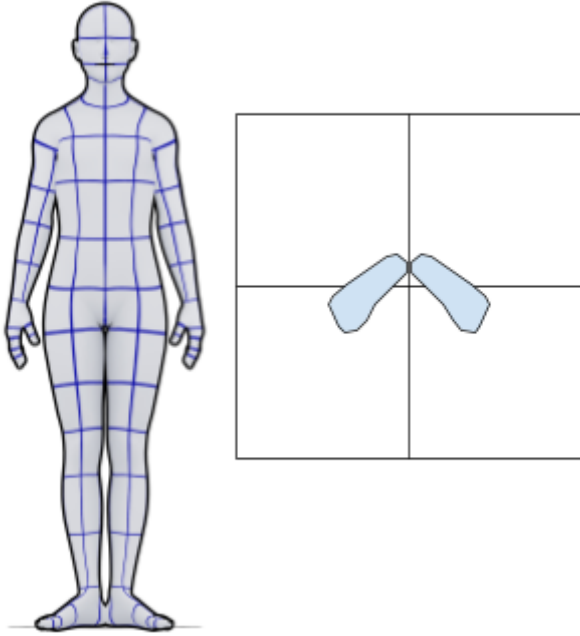
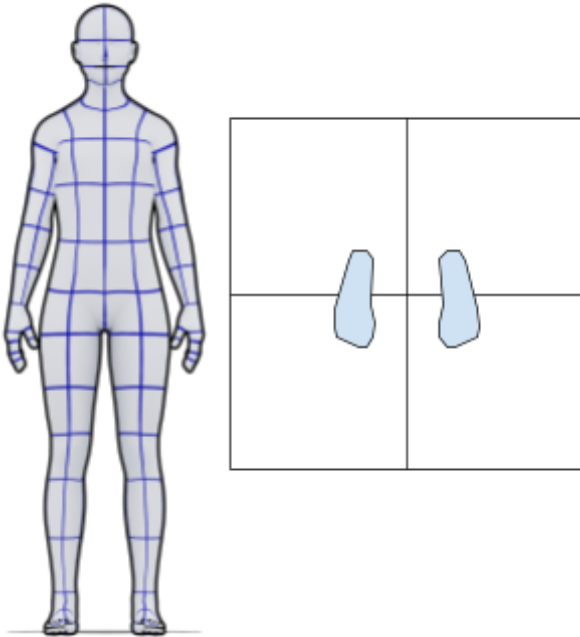
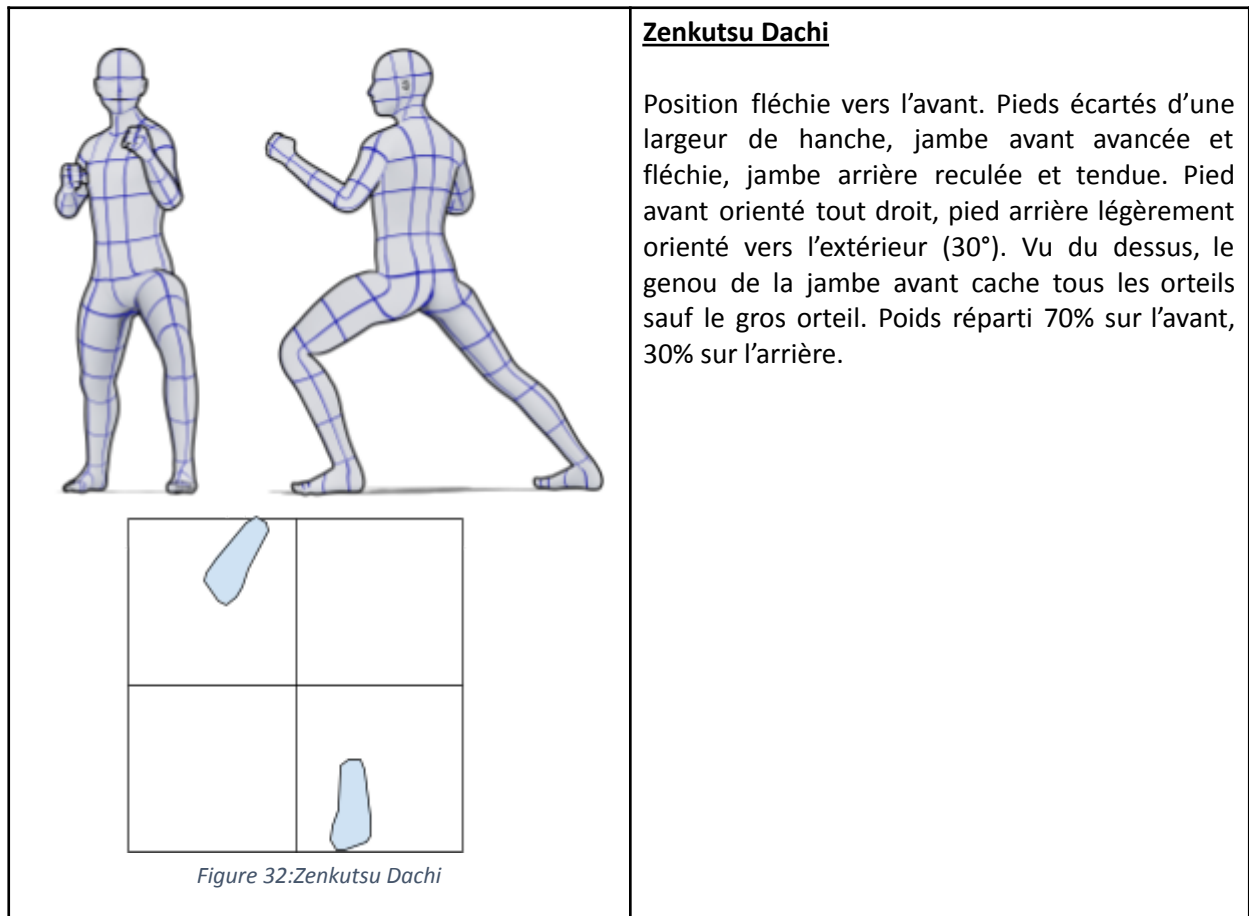


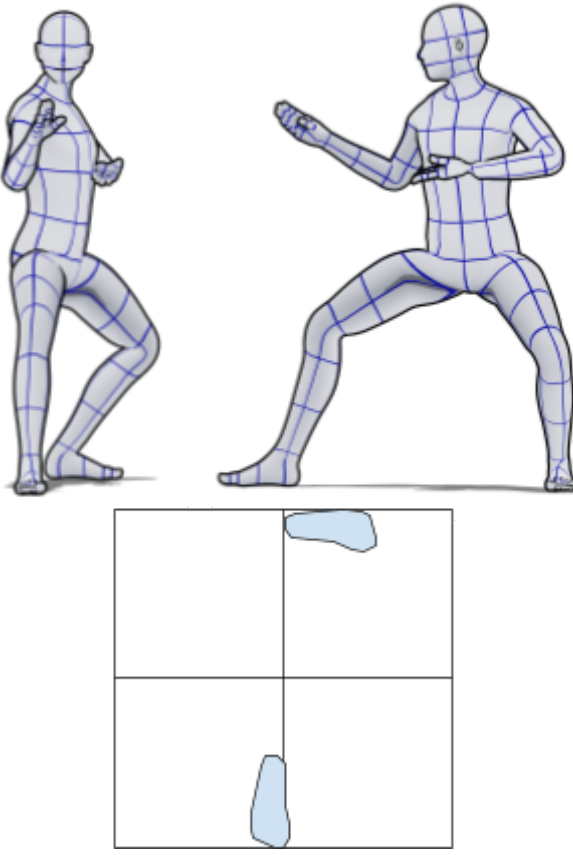
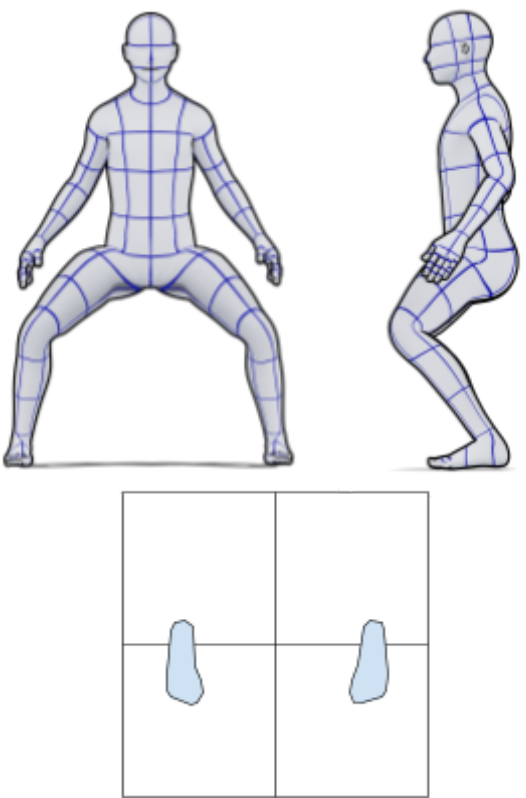
Figure 29: Heisoku Dachi

#### Heisoku Dachi

Position debout, pieds joints et parallèles.

 <p>The diagram shows a full-body view of a person in a Musubi Dachi stance on the left, with a grid overlay. On the right, a top-down view of the feet shows the heels touching and the feet turned outwards at a 45-degree angle, forming a 90-degree angle between them.</p>	<p><b><u>Musubi Dachi</u></b></p> <p>Position debout, talons joints, les pieds ouverts à 45° (les 2 pieds forment un angle de 90°)</p>
 <p>The diagram shows a full-body view of a person in a Heiko Dachi stance on the left, with a grid overlay. On the right, a top-down view of the feet shows the feet positioned shoulder-width apart and parallel to each other.</p>	<p><b><u>Heiko Dachi</u></b></p> <p>Position debout, pieds écartés d'une largeur de hanche et parallèles. A partir de la position <i>Musubi Dachi</i>, ramener les talons vers l'extérieur jusqu'à ce qu'ils soient parallèles entre eux.</p>



 <p>The diagram illustrates the Kôkutsu Dachi stance. It features two wireframe human figures: one in profile on the left and one in a three-quarter view on the right. The figure on the right is in a crouched position with the front leg extended forward and the back leg bent. Below the figures is a square grid divided into four quadrants. A light blue shape representing the front foot is positioned in the top-right quadrant, and a light blue shape representing the back foot is positioned in the bottom-left quadrant.</p> <p>Figure 33: Kôkutsu Dachi</p>	<p><b><u>Kôkutsu Dachi</u></b></p> <p>Position fléchie arrière. Pied avant avancé et jambe légèrement fléchie, pied orienté dans la direction de déplacement, jambe arrière fléchie et pied orienté à 90° par rapport au pied avant. Écart de jambes similaire à <i>Zenkutsu Dachi</i>. Poids réparti 70% sur l'arrière, 30% sur l'avant.</p>
 <p>The diagram illustrates the Kiba Dachi stance. It features two wireframe human figures: one in a front view on the left and one in a side profile on the right. The figure on the left is in a wide, crouched stance with feet parallel. Below the figures is a square grid divided into four quadrants. Two light blue shapes representing feet are positioned in the bottom-left and bottom-right quadrants, respectively.</p> <p>Figure 34: Kiba Dachi</p>	<p><b><u>Kiba Dachi</u></b></p> <p>Position abaissée, pieds parallèles et écartés plus largement qu'une largeur de hanche. Également appelée « position du cavalier ». Répartition 50-50 sur les deux jambes.</p>

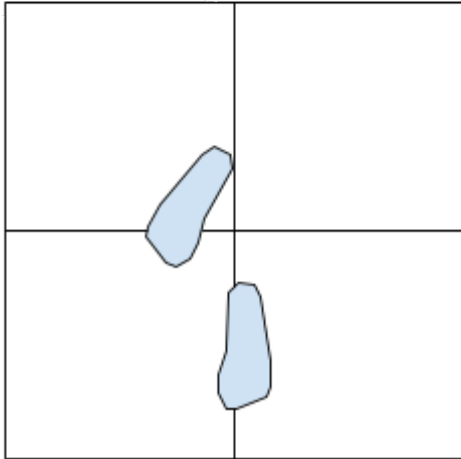
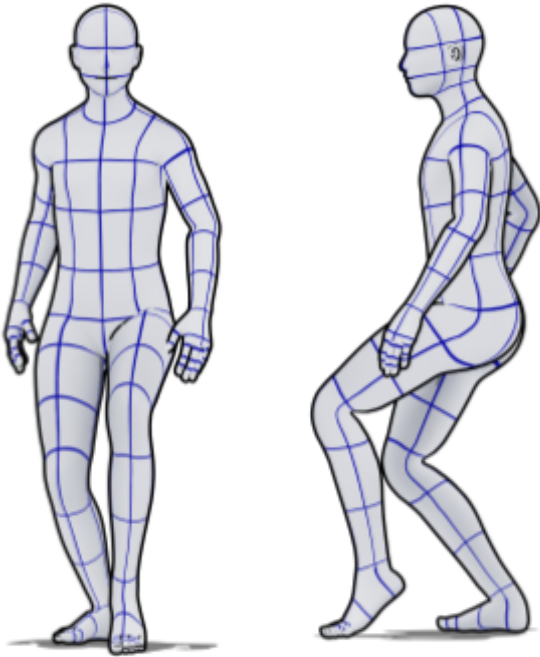
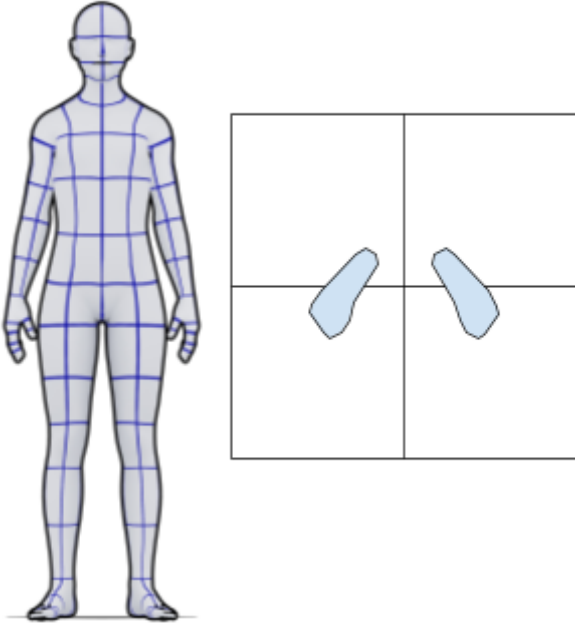
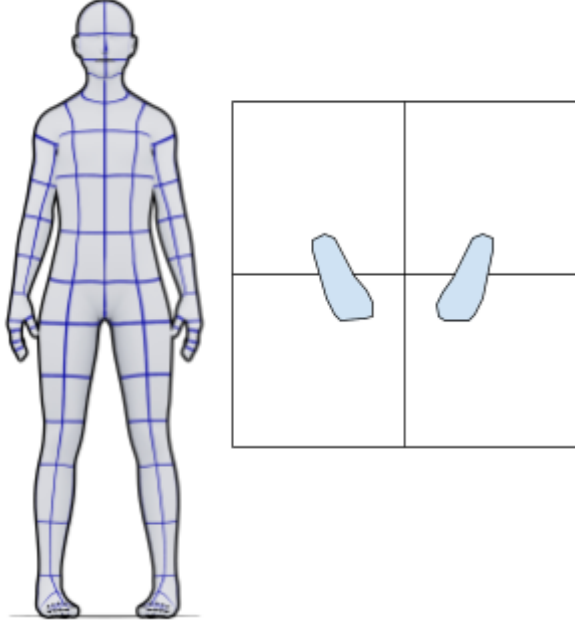


Figure 35:Nekoashi Dachi

### **Nekoashi Dachi**

Pied arrière orienté à 30-45° vers l'extérieur, pied avant positionné une longueur de pied devant le pied arrière et orienté droit vers l'avant. Le talon du pied avant est relevé. Abaisser le centre de gravité (plier les jambes) et répartir le poids 70% sur la jambe arrière, 30% sur la jambe avant. Également appelée « position du chat »

## 3.4.2 Autres

 <p>The diagram shows a human figure in a standing stance with a grid overlay. To the right, a square is divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. Two light blue foot shapes are positioned in the bottom-left and bottom-right quadrants, angled outwards at approximately 45 degrees from the vertical line.</p>	<p><b><u>Soto Hachiji Dachi</u></b></p> <p>Position debout, pieds écartés d'une largeur de hanche, orientés vers l'extérieur (45° de chaque côté)</p>
 <p>The diagram shows a human figure in a standing stance with a grid overlay. To the right, a square is divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. Two light blue foot shapes are positioned in the bottom-left and bottom-right quadrants, angled inwards at approximately 45 degrees from the vertical line.</p>	<p><b><u>Uchi Hachiji Dachi</u></b></p> <p>Position debout, pieds écartés d'une largeur d'épaule, orientés vers l'intérieur (-45° de chaque côté). A partir de la position <i>Soto Hachiji Dachi</i>, pivoter les talons vers l'extérieur (les pointes restent immobiles).</p>

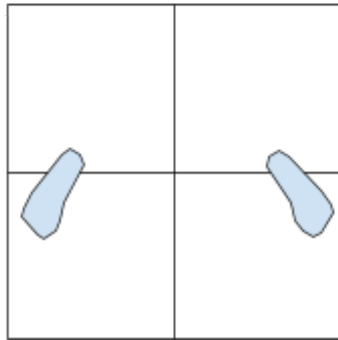
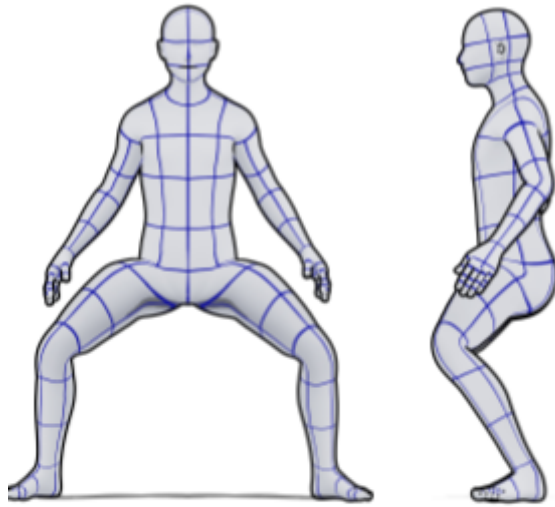


Figure 38: Shiko Dachi

### **Shiko Dachi**

Position abaissée, les pieds écartés à gauche et à droite d'un peu plus d'une largeur d'épaule, les genoux pliés formant un angle de 90° entre cuisse et tibia, les pieds orientés à l'extérieur. Répartition 50-50 sur les deux jambes.

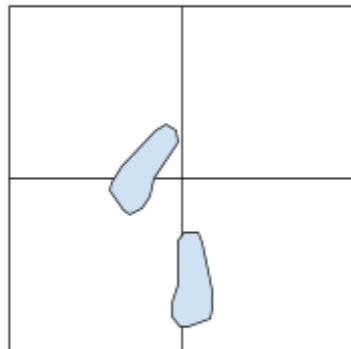
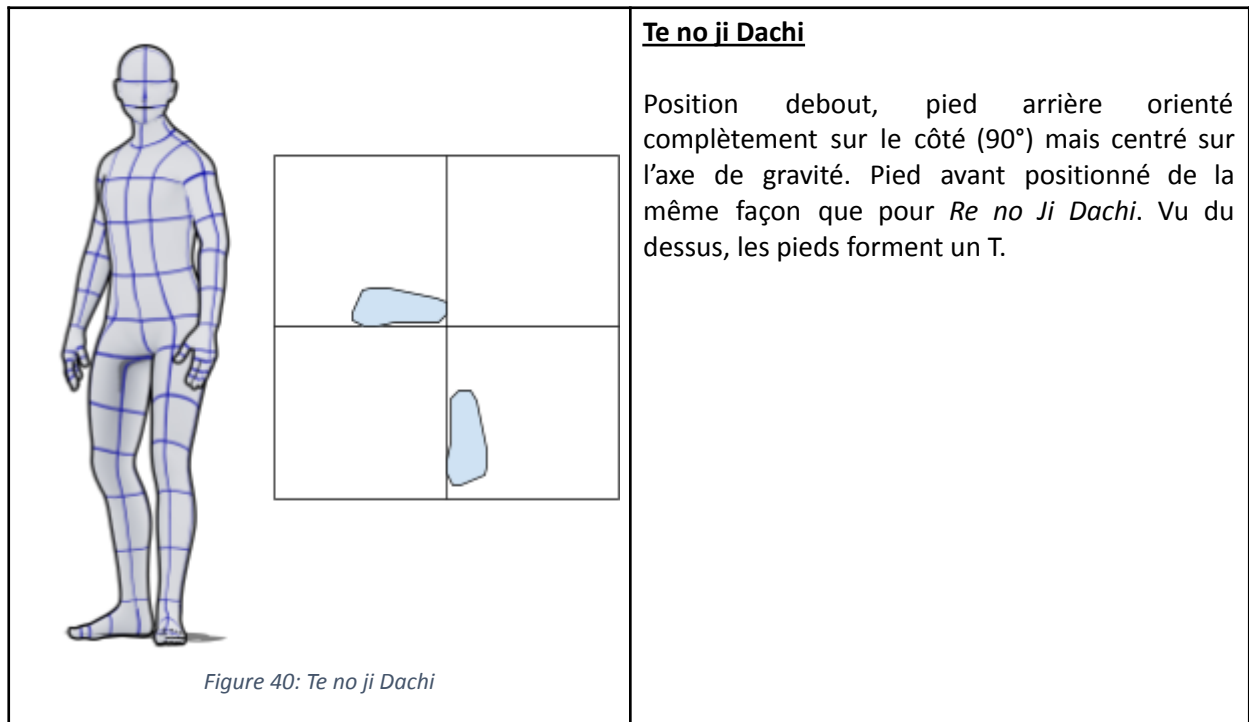
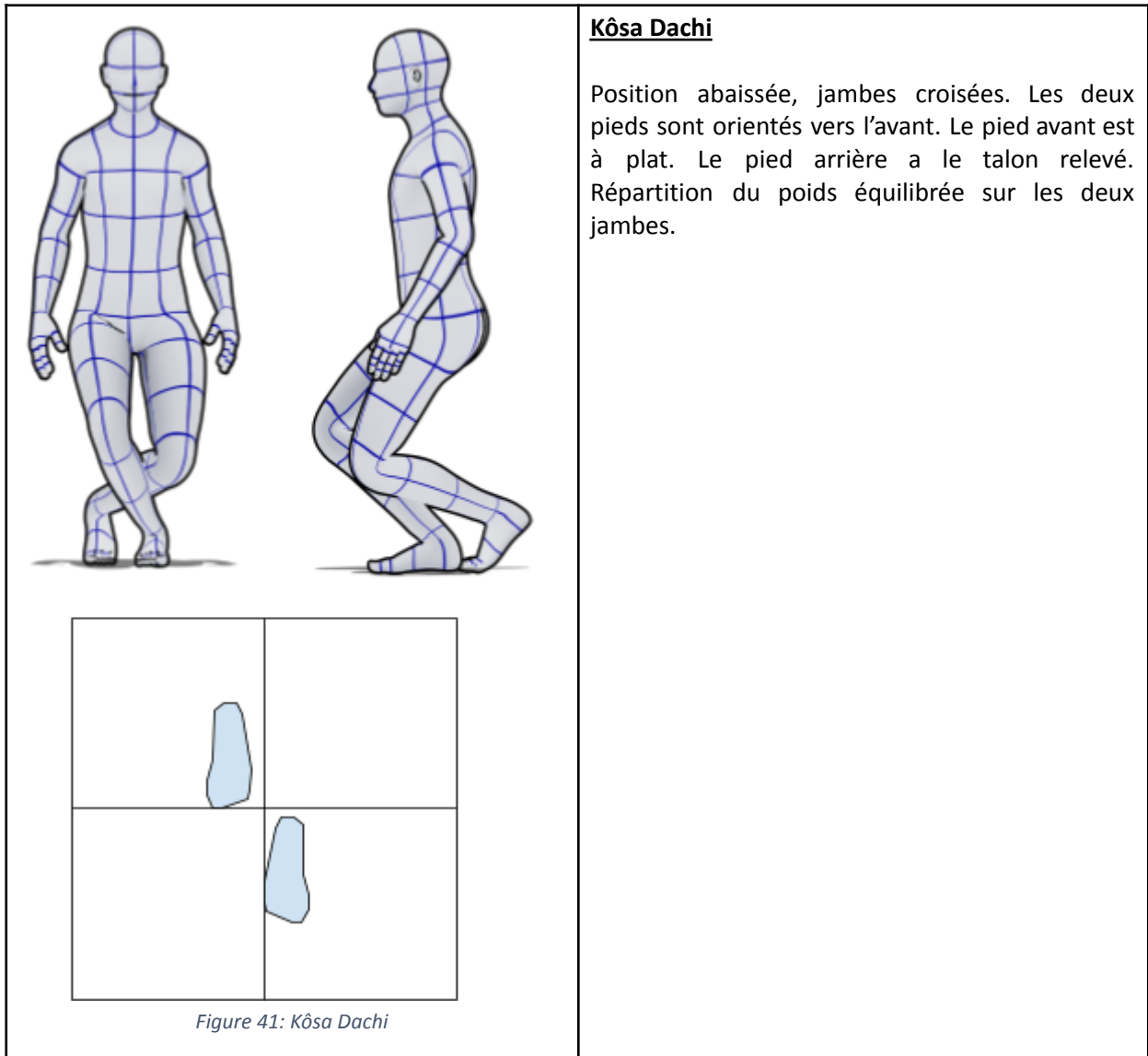


Figure 39: Re no ji Dachi

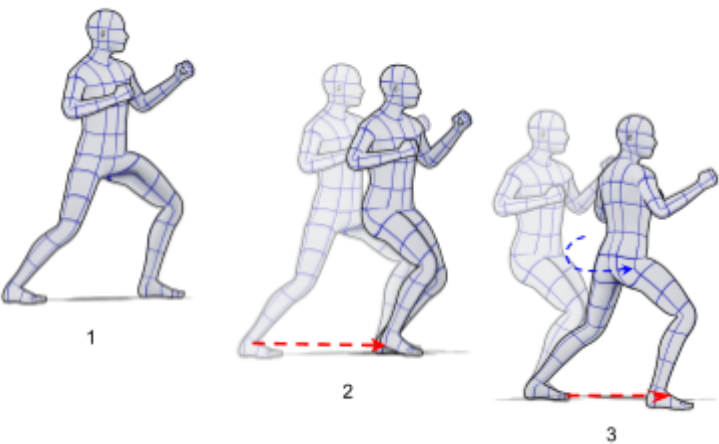
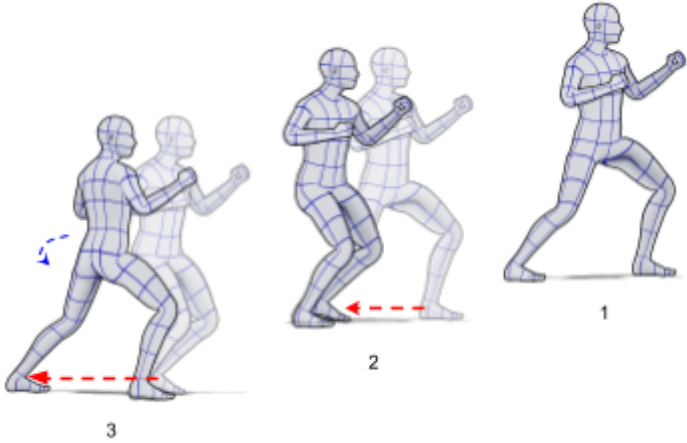
### **Re no ji Dachi**

Position debout, pied arrière orienté à 45° vers l'extérieur, pied avant positionné une longueur de pied devant le pied arrière et orienté droit vers l'avant. Vu du dessus, les pieds forment un L.





### 3.5 Mouvements – déplacements

 <p>Figure 42: Ayumi Ashi</p>	<p><b><u>Ayumi Ashi</u></b></p> <p>Avancer d'un pas (la garde change à la fin du déplacement)</p>
 <p>Figure 43: Hiki Ashi</p>	<p><b><u>Hiki Ashi</u></b></p> <p>Reculer d'un pas (la garde change à la fin du déplacement)</p>

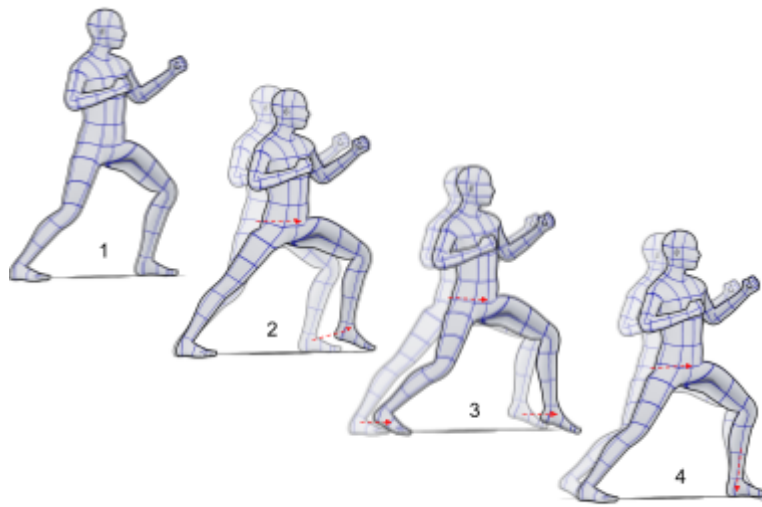


Figure 44: Yori Ashi

### **Yori Ashi**

Pas glissé. La jambe avant (la première dans la direction du déplacement) bouge en premier. La jambe arrière suit. Afin de pouvoir faire avancer la jambe avant en premier, l'impulsion est donnée par la jambe arrière.

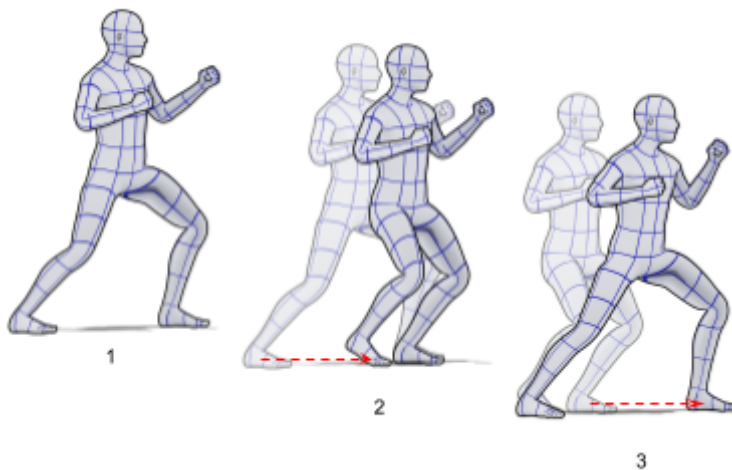
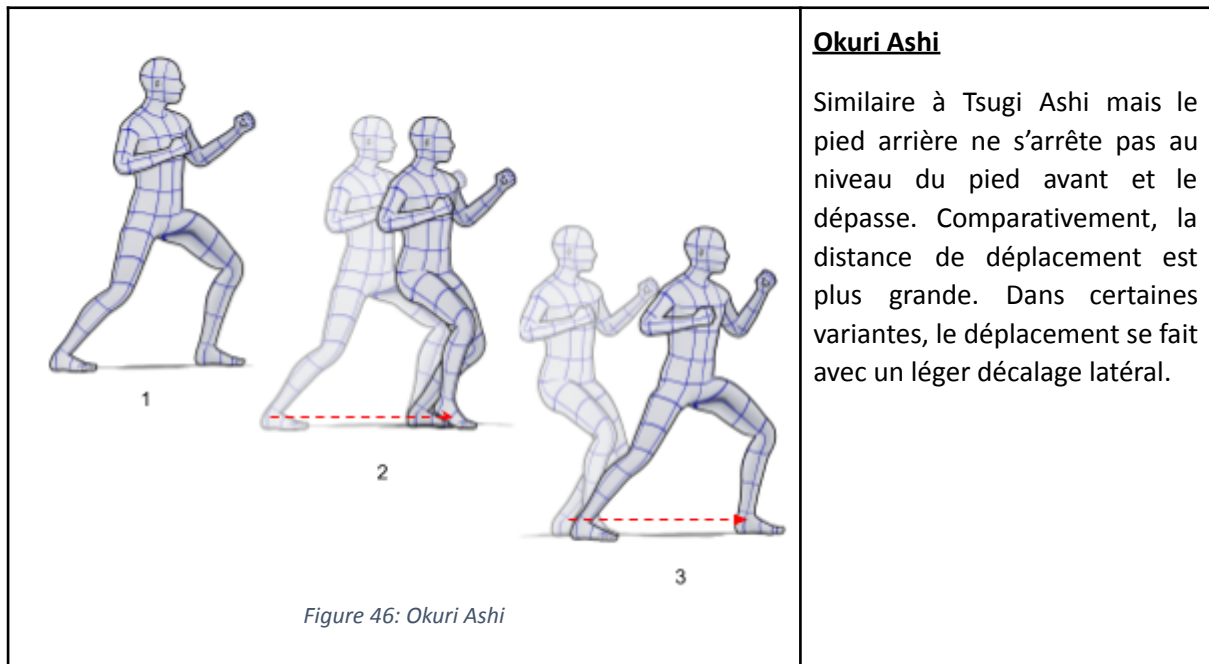


Figure 45: Tsugi Ashi

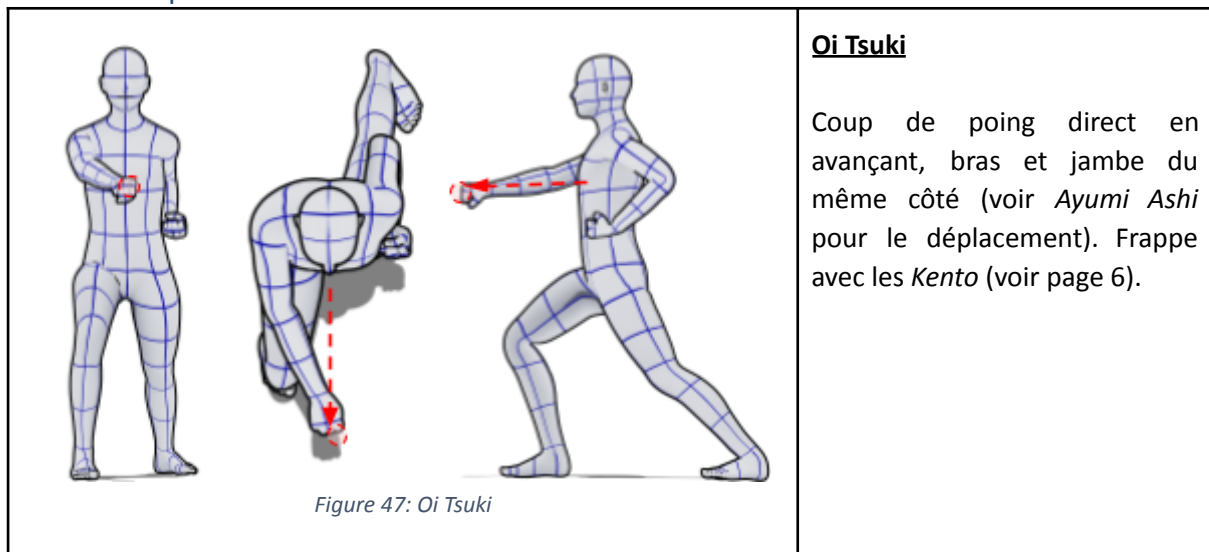
### **Tsugi Ashi**

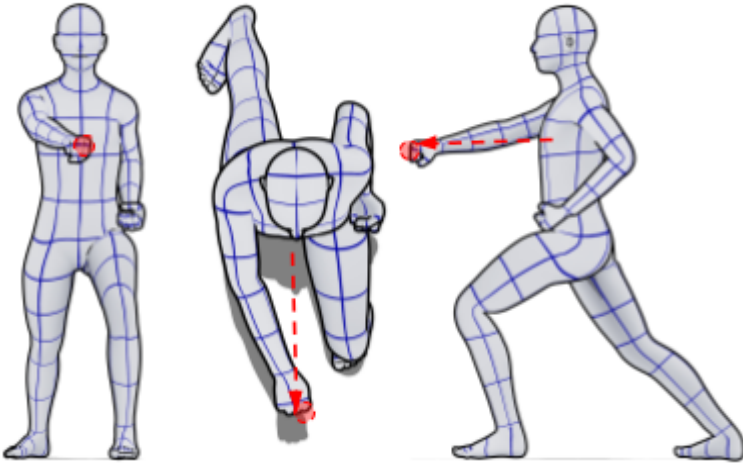
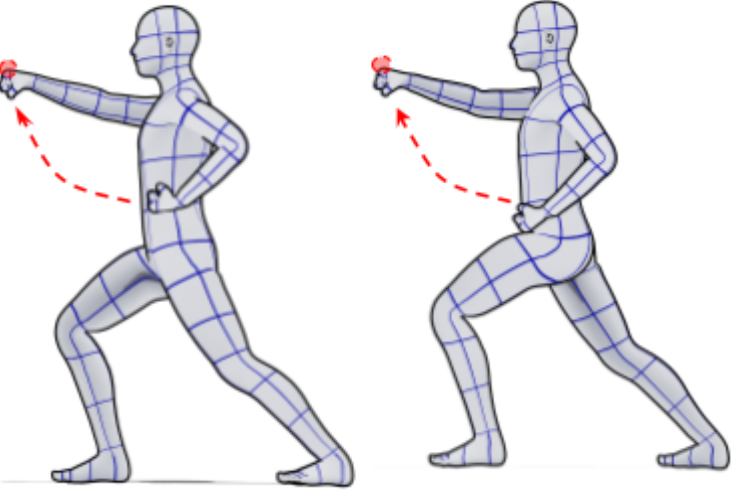
Pas chassé. Le pied arrière vient rejoindre le pied avant puis le pied avant avance. Afin de pouvoir faire avancer la jambe avant, l'impulsion est donnée par la jambe arrière une fois que le pied arrière a rejoint le pied avant.



### 3.6 Techniques

#### 3.6.1 Attaques de bras



 <p data-bbox="475 757 695 786">Figure 48: Gyaku Tsuki</p>	<p data-bbox="991 264 1139 293"><b>Gyaku Tsuki</b></p> <p data-bbox="991 342 1385 450">Coup de poing direct, bras et jambe de côtés inversés. Frappe avec les <i>Kento</i> (voir page 6).</p>
 <p data-bbox="485 1402 683 1431">Figure 49: Age Tsuki</p>	<p data-bbox="991 846 1110 875"><b>Age Tsuki</b></p> <p data-bbox="991 925 1385 1077">Coup de poing direct remontant (peut s'appliquer à <i>Oi Tsuki</i> ou <i>Gyaku Tsuki</i>). Frappe avec la partie <i>Uraken</i> (voir page 6).</p>

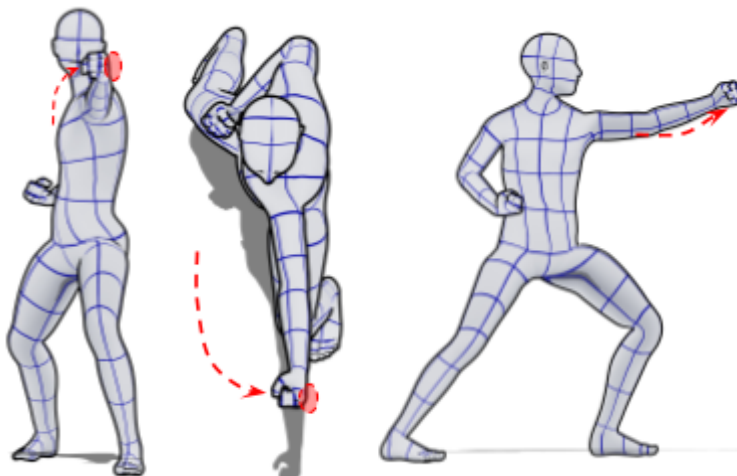


Figure 50: Uraken

**Uraken**

Coup de poing fouetté avec le dos de la main (partie *Uraken*, voir page 6).



Figure 51: Empi

**Empi**

Coup de coude. Implicitement, il s'agit de la version directe. Voir image de la zone de frappe *Empi* page 8. La variante circulaire est nommée *Mawashi Empi*.

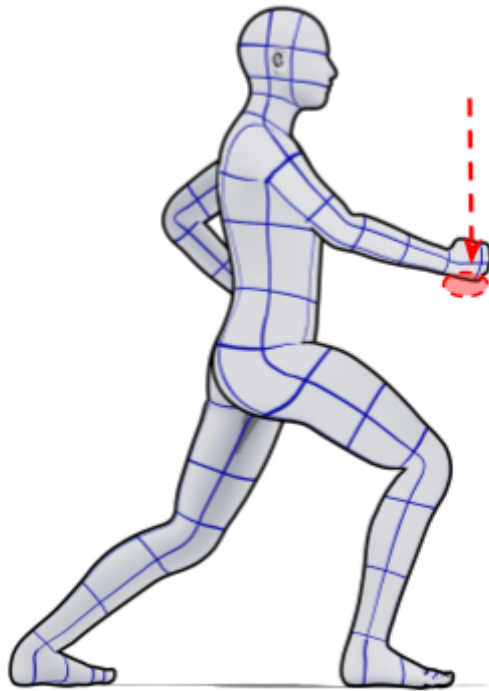


Figure 52: Tetsui

### **Tetsui**

Coup de poing marteau. Voir image de la zone de frappe *Tetsui* page 7.

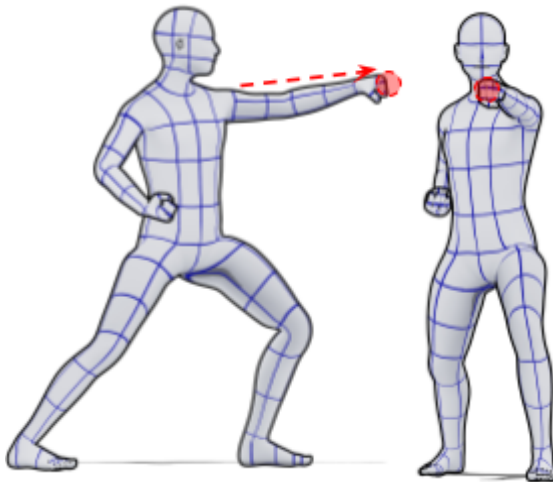
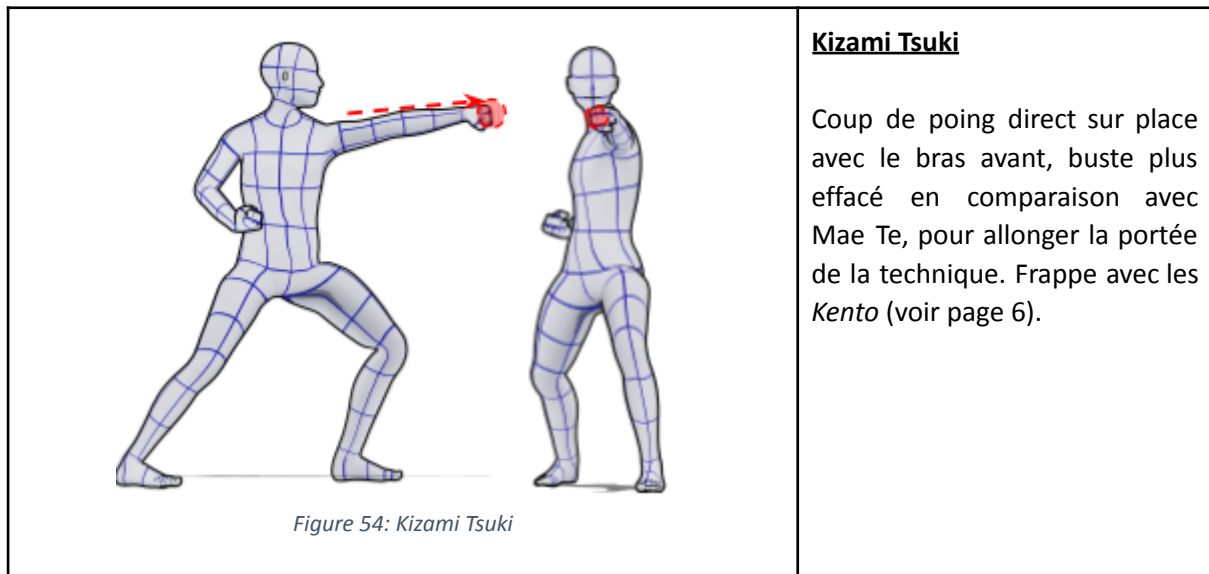


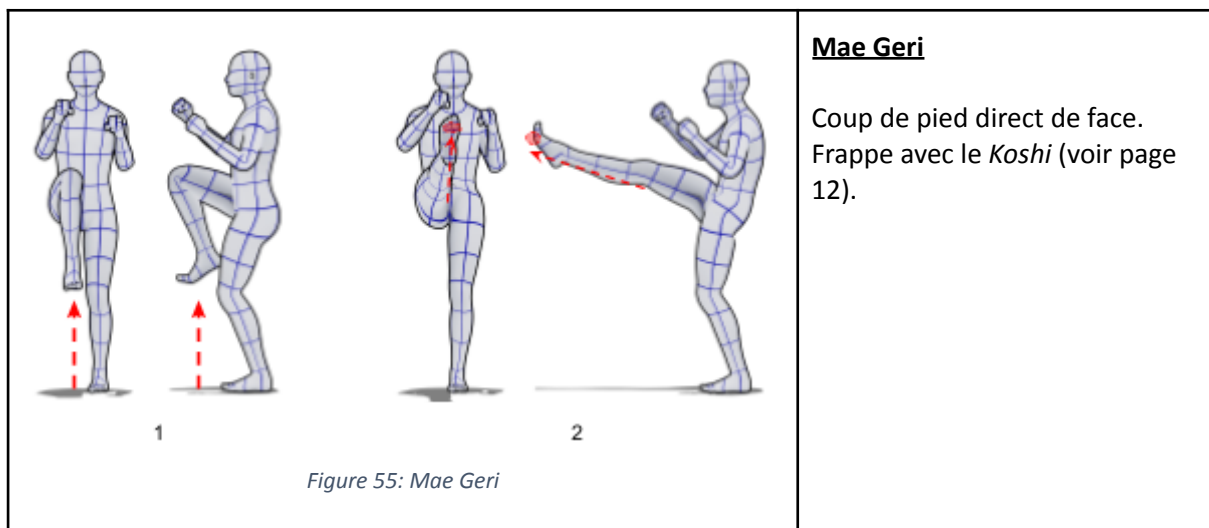
Figure 53: Mae Te

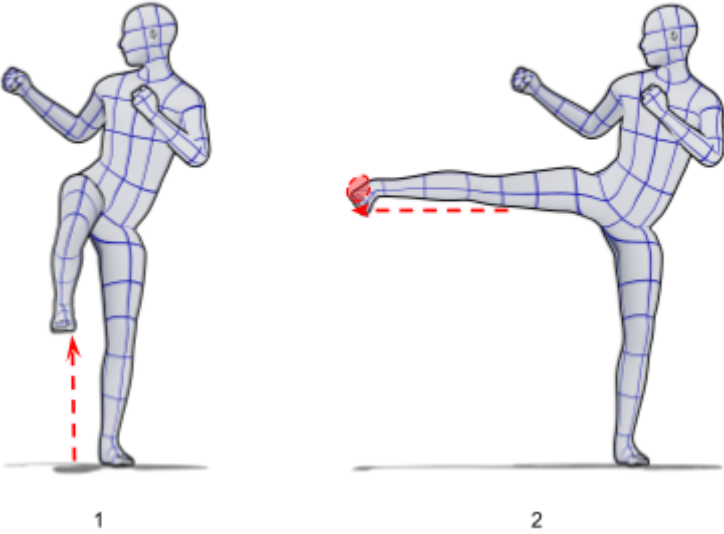
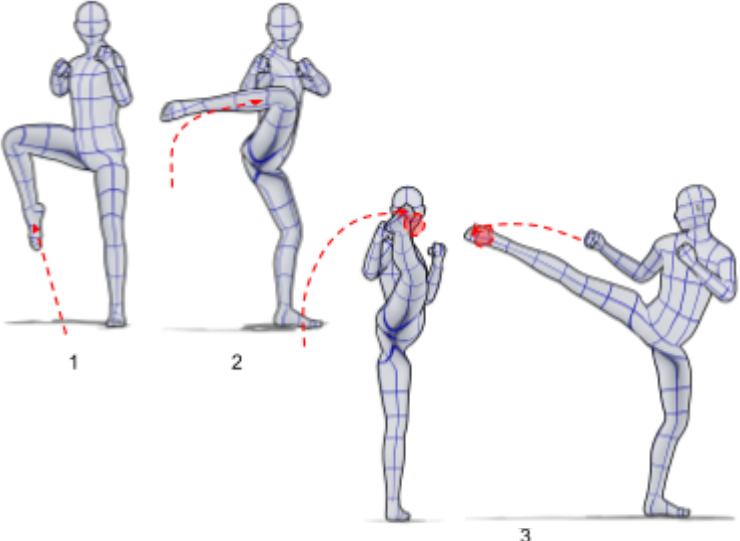
### **Mae Te**

Coup de poing direct sur place avec le bras avant. Frappe avec les *Kento* (voir page 6).



### 3.6.2 Attaques de jambes



 <p data-bbox="486 828 686 862">Figure 56: Yoko Geri</p>	<p data-bbox="992 264 1109 297"><b><u>Yoko Geri</u></b></p> <p data-bbox="992 336 1380 436">Coup de pied direct de côté. Frappe avec le <i>Sokutô</i> (voir page 12).</p>
 <p data-bbox="462 1489 710 1523">Figure 57: Mawashi Geri</p>	<p data-bbox="992 918 1165 952"><b><u>Mawashi Geri</u></b></p> <p data-bbox="992 990 1372 1131">Coup de pied circulaire. Frappe avec le <i>Haisoku</i> (voir page 12) ou bien avec le <i>Koshi</i> (voir page 12).</p>

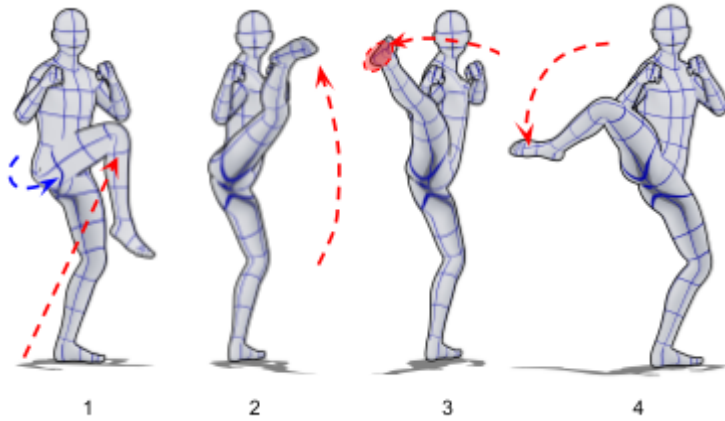


Figure 58: Ura Mawashi Geri

### **Ura Mawashi Geri**

Coup de pied circulaire fouetté (frappe avec le *Koshi*, voir page 12, ou bien avec le *Kakato*, voir page 13).

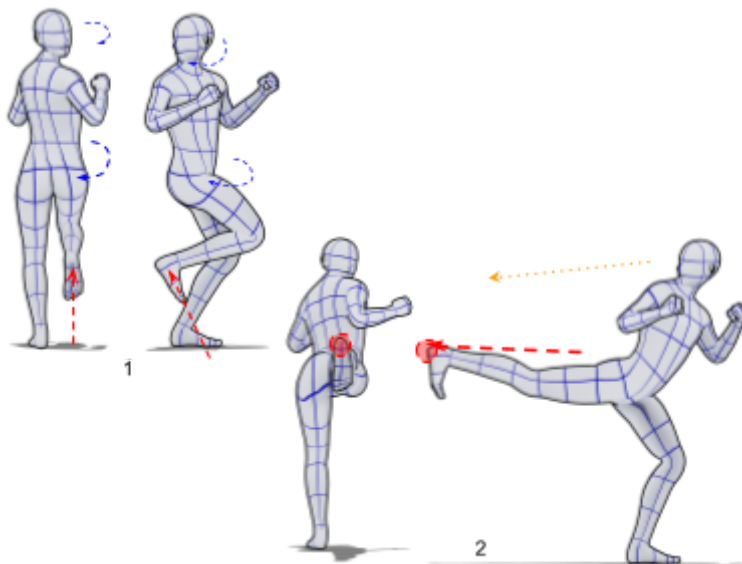
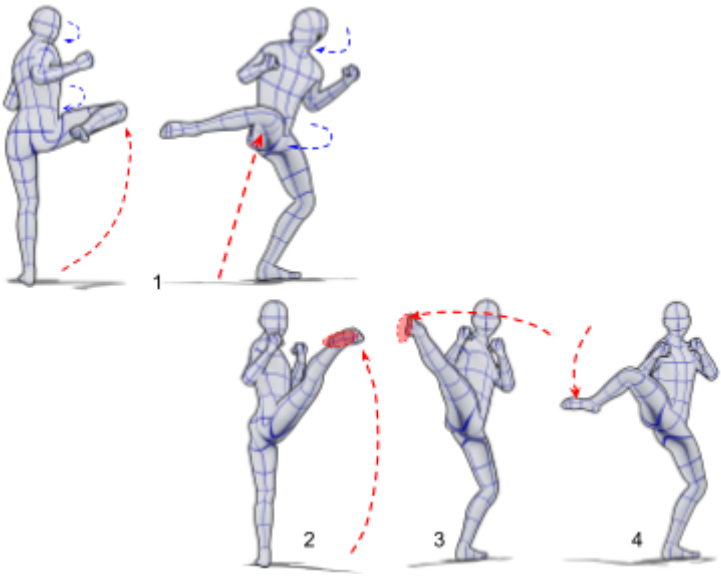
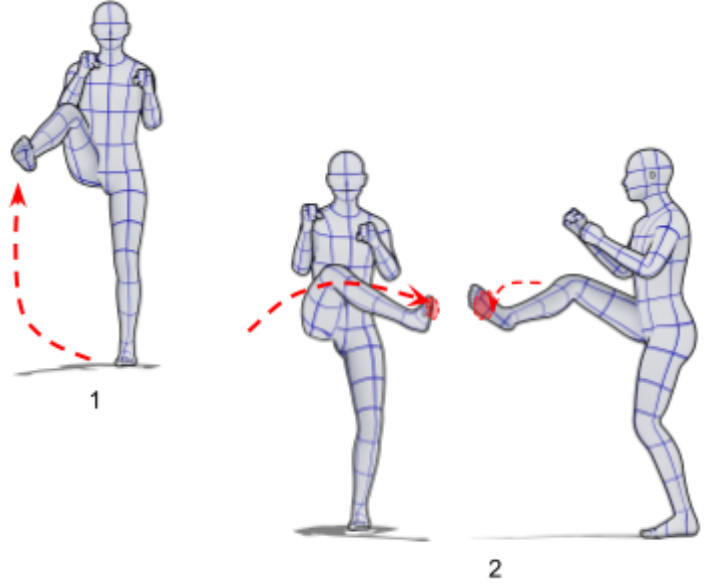


Figure 59: Ushiro Geri

### **Ushiro Geri**

Coup de pied direct retourné (frappe avec le *Kakato*, voir page 13)

 <p>Figure 59: Ushiro Ura Mawashi Geri</p>	<p><b>Ushiro Ura Mawashi Geri</b></p> <p>Coup de pied circulaire retourné (frappe avec le <i>Koshi</i>, voir page 12, ou bien avec le <i>Kakato</i>, voir page 13).</p>
 <p>Figure 60: Mikazuki Geri</p>	<p><b>Mikazuki Geri</b></p> <p>Coup de pied « demi-lune » / gifle. Frappe avec le <i>Koshi</i> (voir page 12).</p>

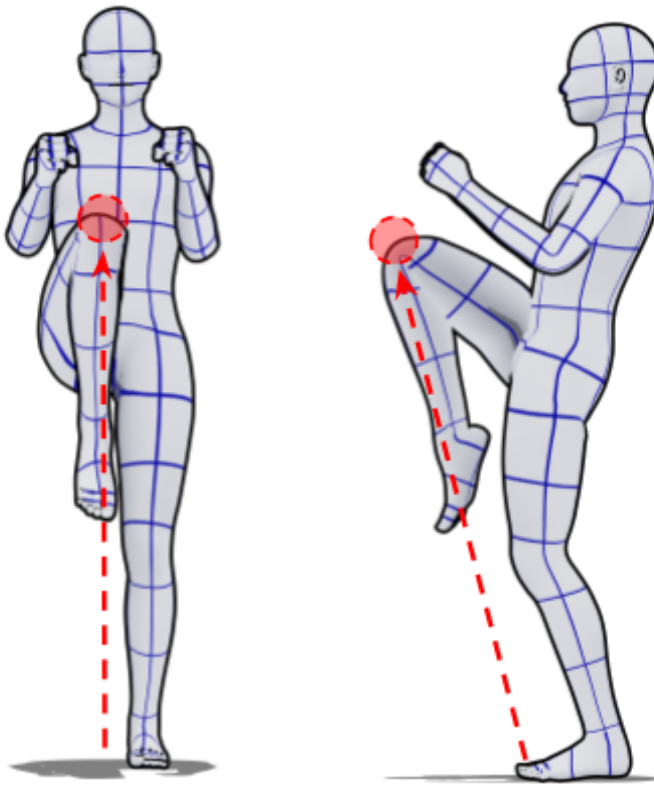


Figure 61: Hiza Geri

### **Hiza Geri**

Coup de genou. Voir image de la zone de frappe *Hiza* page 12.

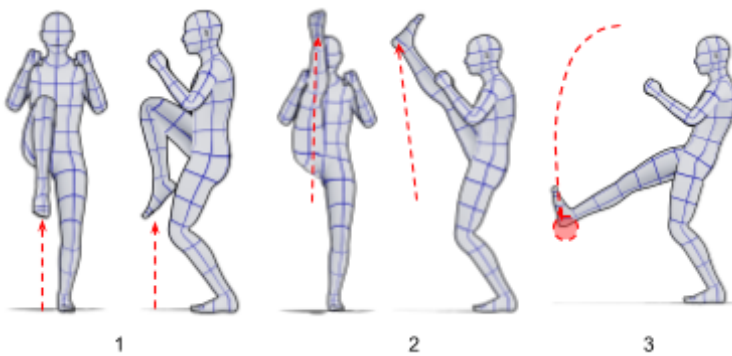


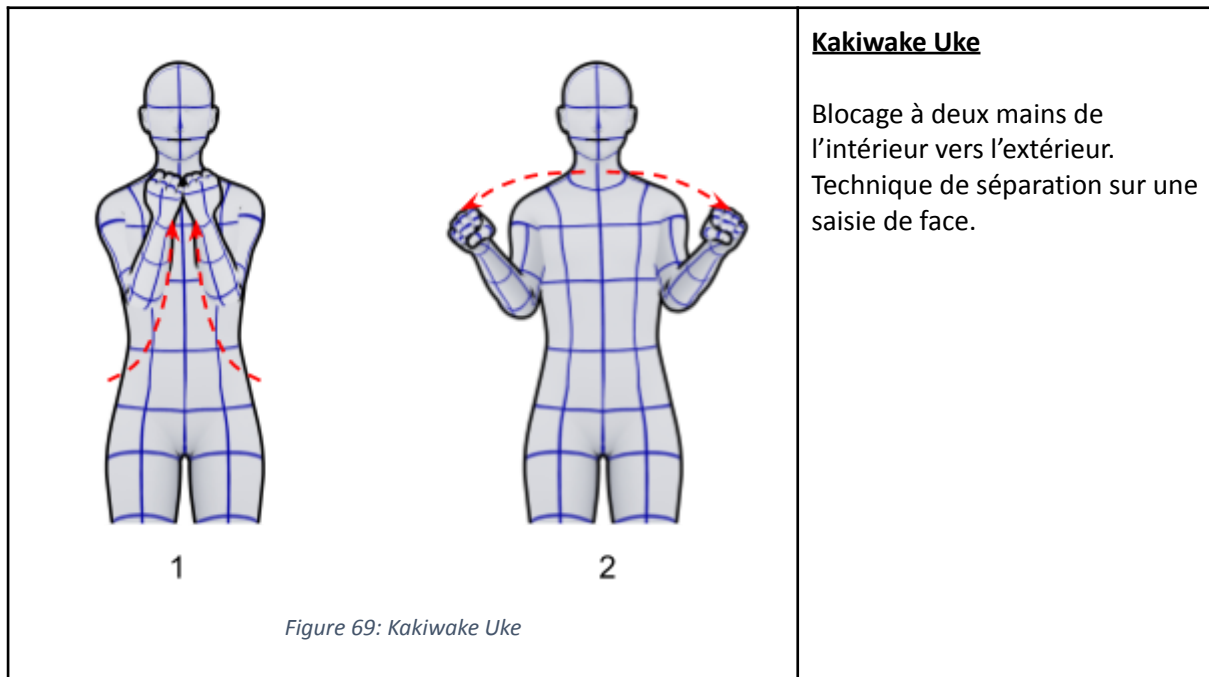
Figure 62: Kakato Geri

### **Kakato Otoshi Geri / Kakato Geri**

Coup de pied descendant à la verticale, frappe avec le talon. Voir image de la zone de frappe *Kakato* page 13.

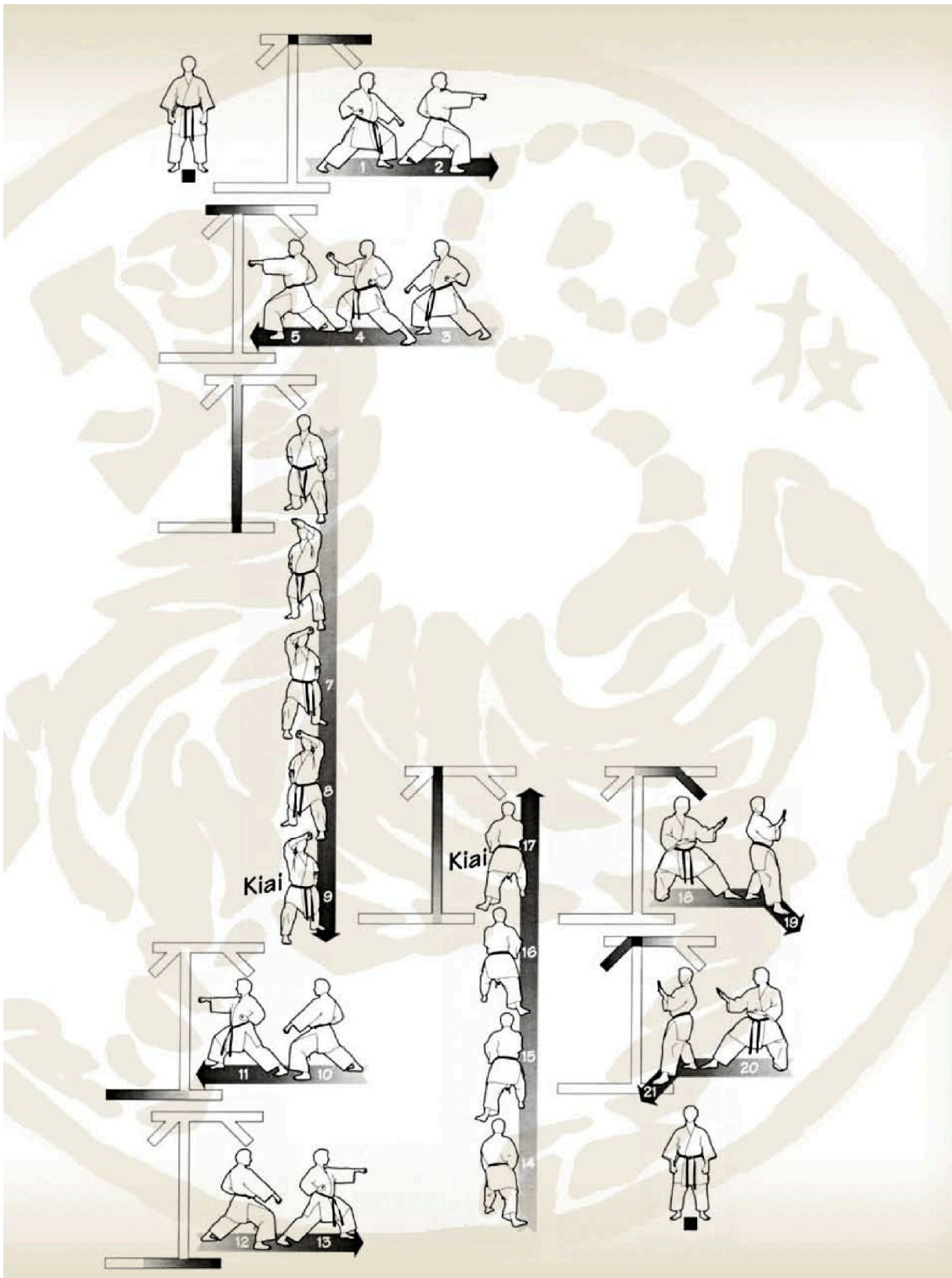




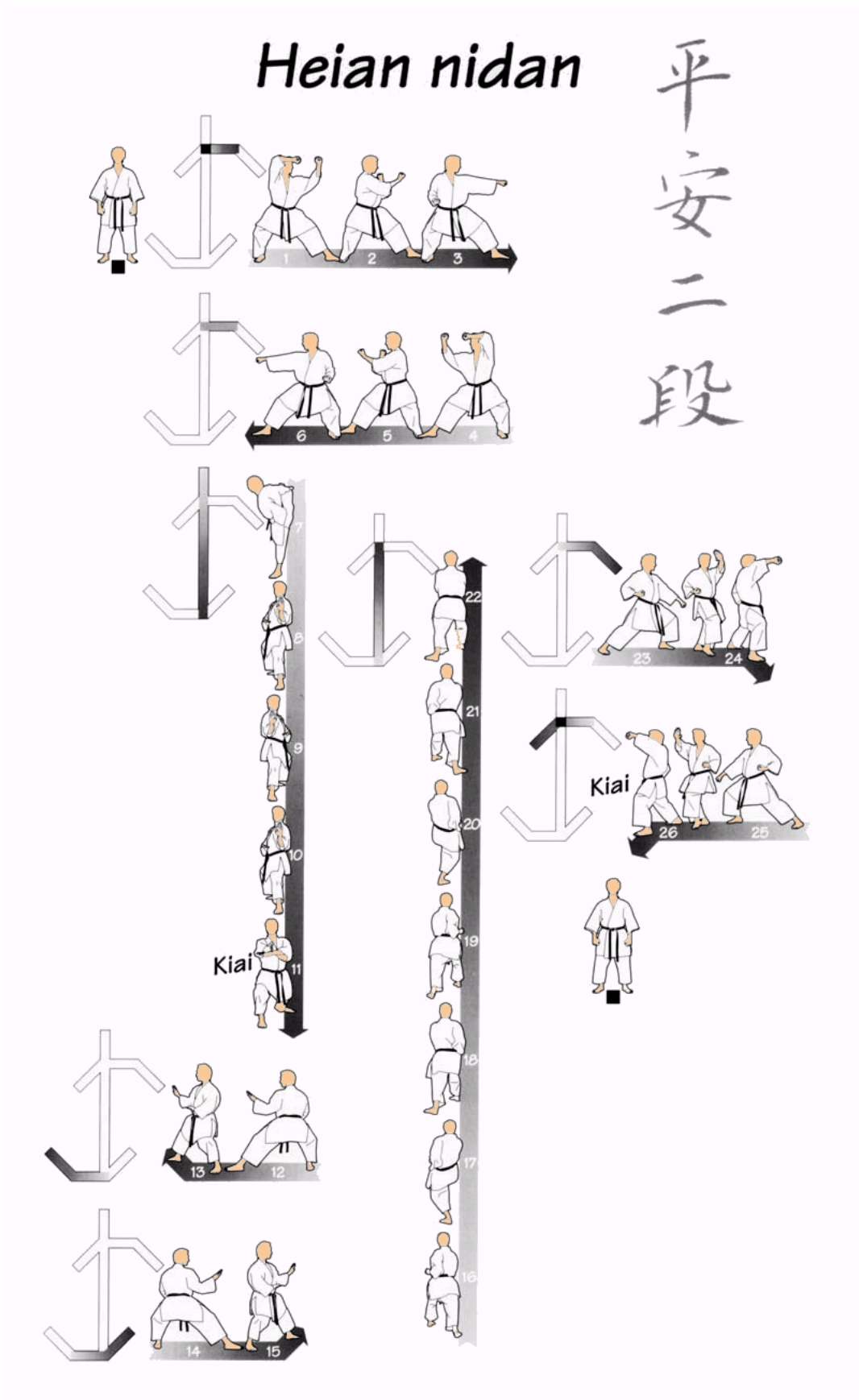


## Annexes

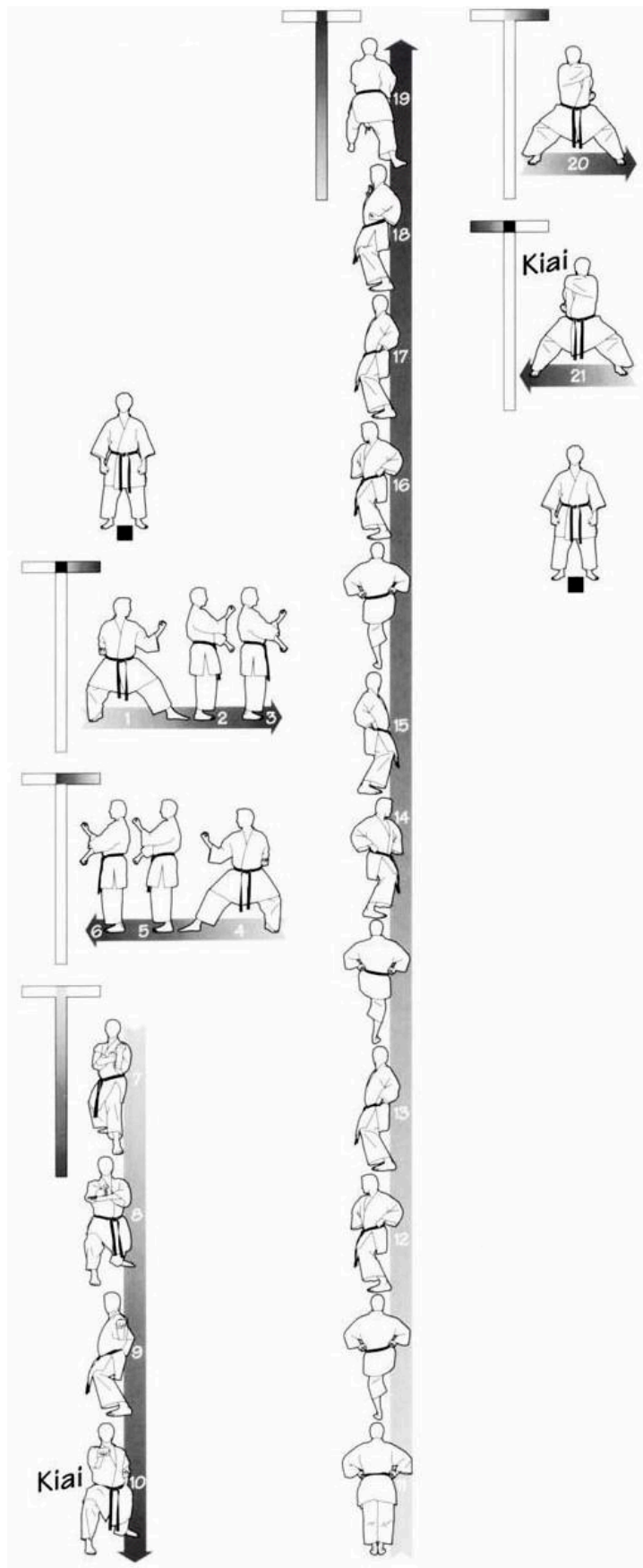
### 1. Heian Shodan



## 2. Heian Nidan



### 3. Heian Sandan







## 6. Tekki Shodan

