



## TERMINOLOGIE

---

### LES TECHNIQUES DE FRAPPE

<b>KIHON WAZA</b>	<b>TECHNIQUES DE BASE</b>
Geri	Coup de pied
Tsuki	Coup de poing
Uchi	Frappe
Uke	Blocage

<b>TSUKI WAZA</b>	<b>TECHNIQUES DE COUP DE POING</b>
Gyaku tsuki	Coup de poing avant (main correspondant a la jambe arrière)
Jun tsuki	Coup de poing de côté
Morote Tsuki	Coup avec les deux mains
Oi Tsuki	Coup de poing avant (main correspondant à la jambe avant)
Seiken	Poing fermé
Shita Tsuki	Coup de poing au corps du bas vers le haut
Tate Tsuki	Coup de poing en vertical

<b>UCHI WAZA</b>	<b>TECHNIQUES DE FRAPPE</b>
Age Ate	Coup en remontant
Ago Uchi	Coup au menton/mâchoire
Furi Ichi	Coup en crochet au corps
Gammen Uchi	Coup au visage
Hiji Ate	Coup de coude
Hizo Uchi	Coup à la rate



# Karaté Soyuma

Mawashi Uchi	Coup circulaire
Nihon Nukite	Pique de deux doigts (index et majeur)
Oroshi Ushi	Coup vers le bas
Sakotsu Uchi komi	Coup en ligne directe à la hauteur de la clavicule
Sayu Uchi	Coup en alternance, droite et gauche
Seiken	Poing fermé
Shotei Uchi	Coup avec la paume de la main
Ushiro Uchi	Coup vers l'arrière
Yoko Uchi	Coup de côté

## TERMINOLOGIE

---

### LES TECHNIQUES DE BLOCAGE

UKE WAZA	TECHNIQUES DE BLOCAGE
Jodan Uke	Blocage vers le haut
Gedan Barai	Blocage descendant (balayage)
Chudan Uchi Uke	Blocage intérieur au niveau moyen
Chudan Soto Uke	Blocage extérieur au niveau moyen
Morote Chudan Uchi Uke	Blocage au niveau moyen avec les deux mains
Shuto Uke	Blocage avec le tranchant de la main
Juji Uke	Blocage en croisé
Kake Uke	Blocage en crochet
Shotei Uke	Blocage avec la paume de la main
Sune Uke	Blocage avec le tibia
Mawashi Uke	Blocage circulaire



# Karaté Soyuma

<b>GERI WAZA</b>	<b>TECHNIQUES DE COUP DE PIED</b>
Ago Geri	Coup de pied au menton
Geri	Coup de pied
Hiza Geri	Coup de genou
Kake Geri	Coup de pied en crochet
Kansetsu Geri	Coup de pied aux articulations
Kin Geri	Coup de pieds aux parties
Mae Geri	Coup de pied avant
Kakato Geri	Coup de talon avant
Mae Keage	Balancement vers l'avant
Mawashi Geri	Coup de pied circulaire
Soto Mawashi Geri	Coup de pied circulaire de l'extérieur vers l'intérieur
Uchi Mawashi Geri	Coup de pied circulaire de l'intérieur vers l'extérieur
Tobi Geri	Coup de pied sauté
Ura Mawashi Geri	Coup de pied circulaire renversé
Ushi Mata	Coup de pied circulaire à l'intérieur de la cuisse
Ushiro Geri	Coup de pied arrière
Ushiro Mawashi Geri	Coup de pied circulaire arrière
Yoko Geri	Coup de pied de côté
Yoko Keage	Balancement de côté