












Vocabulaire de base

Position	Coup de poing	Coup de pied	Blocage	Déplacement
JENZUKI = position d'attaque 	TSUKI =coup de poing en avançant 	MAEGERI = coup de pied direct 	JODAN AGE UKE = blocage haut 	AYUMI ASHI = j'avance d'un pas
MAHAMI =position de défense 	GYAKU TSUKI =coup de poing contraire 	MAWASHIGERI = coup de pied circulaire 	GEDAN BARAI = blocage bas 	IKI ASHI = je recule d'un pas
SHIKO DASHI = position du "cavalier de fer" 	TETSUI = coup de poing "en marteau" 		SOTO UKE = blocage "en coup de hache" 	
			UCHI UKE = blocage "en coup d'épée" 