



**KTAI**  
ARTS MARTIAUX

# **RÉFÉRENCE TECHNIQUE**

**Lexique japonais et détails techniques**



## TABLE DES MATIÈRES

<u>LEXIQUE JAPONAIS</u>	<u>P. 3</u>
CHIFFRES	P. 3
TECHNIQUES	P. 4
<u>TECHNIQUES DE BRAS (TE-WAZA)</u>	<u>P. 5</u>
1. COUP DE POING	P. 5
2. BLOCAGE AU VISAGE	P. 6
3. BLOCAGE AU VENTRE VERS L'INTÉRIEUR	P. 7
4. BLOCAGE AU VENTRE VERS L'EXTÉRIEUR	P. 8
5. BLOCAGE DU COUP DE PIED	P. 9
6. BLOCAGE À MAIN OUVERTE	P. 10
<u>TECHNIQUES DE JAMBES (KERI-WAZA)</u>	<u>P. 11</u>
7. COUP DE PIED AVANT (MAE-GERI)	P.11
8. COUP DE PIED DE CÔTÉ FOUETTÉ (YOKO-GERI-KEAGE)	P. 12
9. COUP DE PIED DE CÔTÉ DÉFONCÉ (YOKO-GERI-KEKOMI)	P. 13
10. COUP DE PIED CIRCULAIRE (MAWASHI-GERI)	P. 14
<u>POSITIONS</u>	<u>P.15</u>
POSITION AVANT	P. 15
POSITION ARRIÈRE	P. 15
POSITION DE CÔTÉ	P. 16



## MOTS JAPONAIS

1	Ichi	一
2	Ni	二
3	San	三
4	Shi	四
5	Go	五
6	Roku	六
7	Shichi	七
8	Hachi	八
9	Ku	九
10	Ju	十



## **TECHNIQUES DE BASE (KIHON)**

- |                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| 1- Oi-Zuki          | Coup de poing                      |
| 2- Age-Uke          | Blocage au visage                  |
| 3- Soto-Uke         | Blocage au ventre vers l'intérieur |
| 4- Uchi-Uke         | Blocage au ventre vers l'extérieur |
| 5- Gedan-Barai      | Blocage vers le bas                |
| 6- Shuto-Uke        | Blocage mains ouvertes             |
| 7- Mae-Geri         | Coup de pied avant                 |
| 8- Yoko-Geri-Keage  | Coup de pied côté fouetté          |
| 9- Yoko-Geri-Kekomi | Coup de pied côté défoncé          |
| 10- Mawashi-Geri    | Coup de pied circulaire            |

## **POSITIONS (DACHI)**

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 11- Zenkutsu-Dachi | Position avant   |
| 12- Kokutsu-Dachi  | Position arrière |
| 13- Kiba-Dachi     | Position côté    |

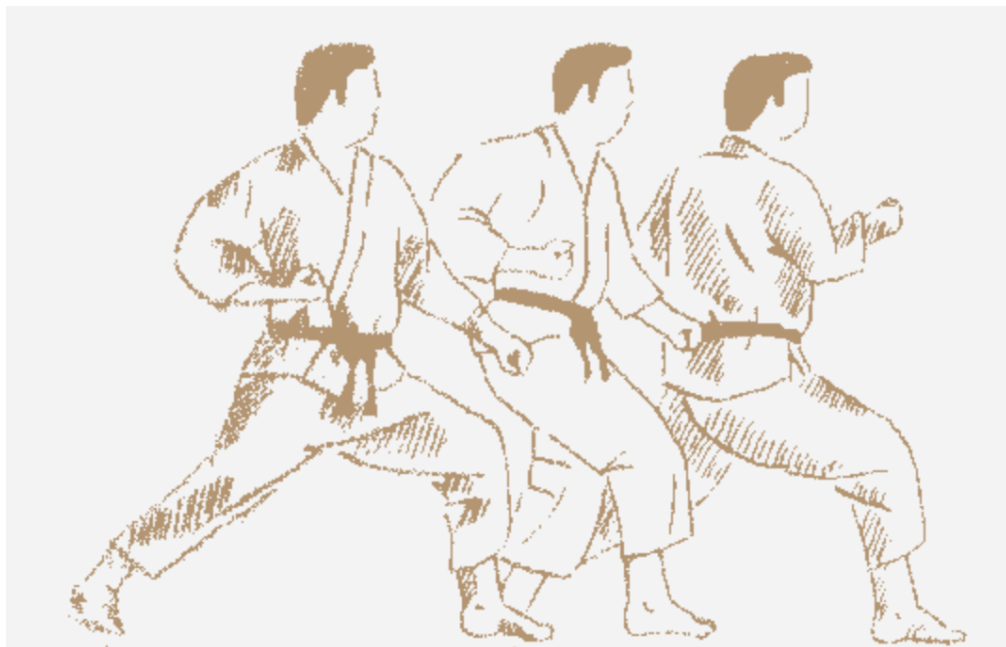
## TECHNIQUES DE BASE

### 1- Oi-Zuki (Coup de poing)

Technique d'attaque portée directement avec le poing vers le centre du corps.



En application, le oi-zuki sert à attaquer en transférant le poids du corps vers l'avant pour porter le coup de poing directement à l'adversaire.

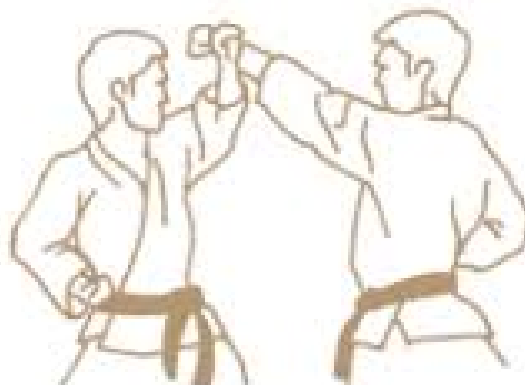


## 2- Age-Uke (Blocage au visage)

Technique de blocage vers le haut.



En application, nous utilisons le age-uke pour dévier le coup de l'adversaire vers le haut en se servant de l'avant-bras.



### 3- Soto-Uke (Blocage au ventre vers l'intérieur)

Technique de blocage au ventre vers l'intérieur.



En application, nous utilisons le soto-uke pour dévier le coup de l'adversaire vers l'intérieur en se servant de l'avant-bras.

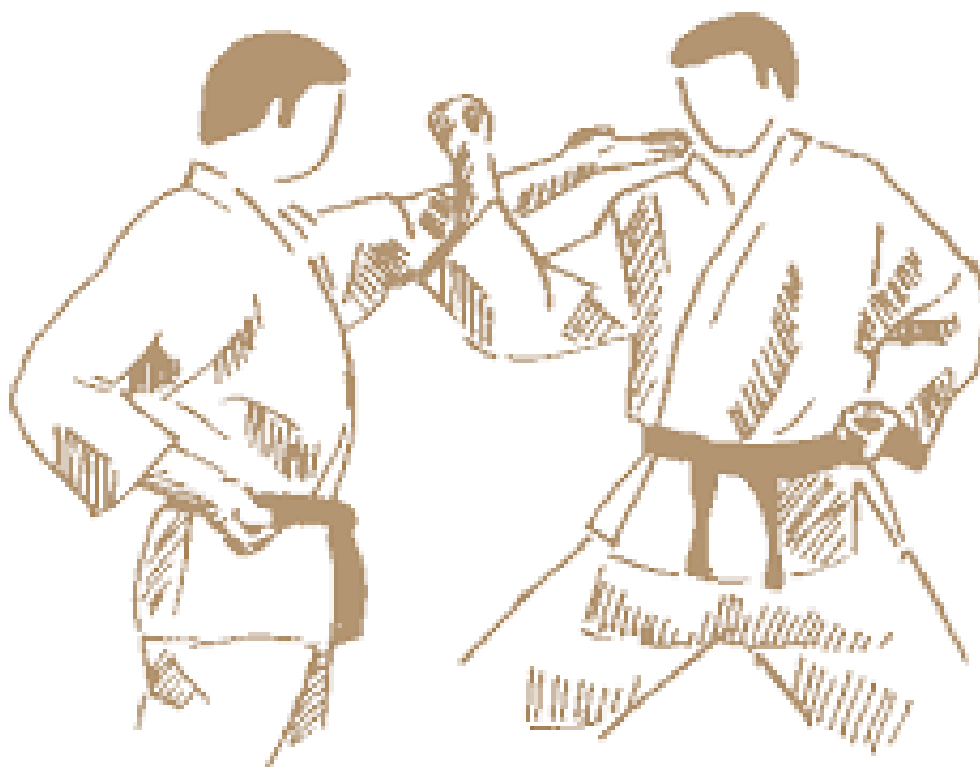


#### 4- Uchi-Uke (Blocage au ventre vers l'extérieur)

Technique de blocage au ventre vers l'extérieur.



En application, nous utilisons le uchi-uke pour dévier le coup de l'adversaire vers l'extérieur en se servant de l'avant-bras.





## 5- Gedan-Barai (Blocage du coup de pied)

Technique de blocage vers le bas.



En application, nous utilisons le gedan-barai pour dévier le coup de pied de l'adversaire en se servant de l'avant-bras.

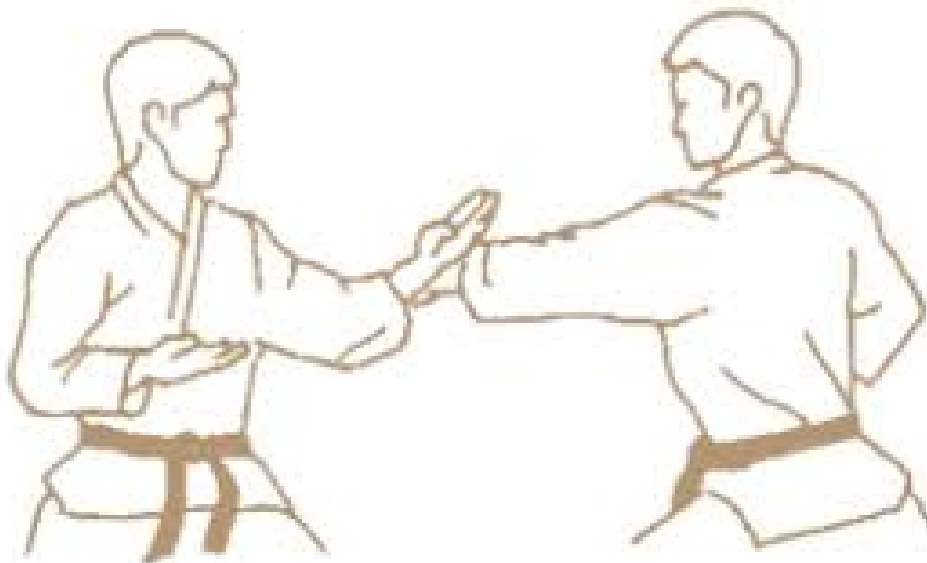


## 6- Shuto-Uke (Blocage avec mains ouvertes)

Technique de blocage ou d'attaque à mains ouvertes.

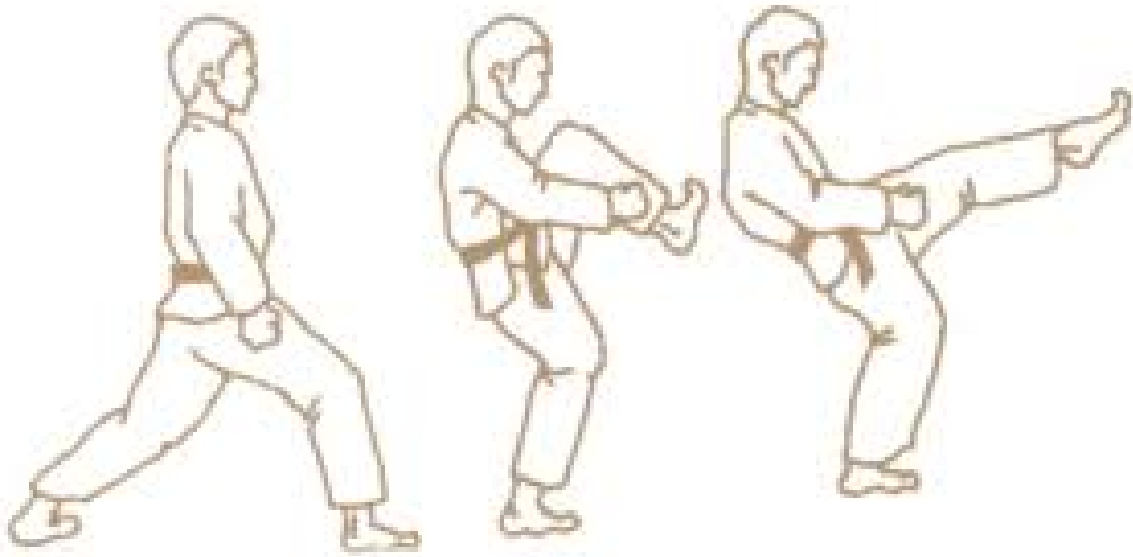


En application, nous utilisons le shuto-uke pour dévier le coup de l'adversaire vers l'extérieur en se servant du tranchant de la main.



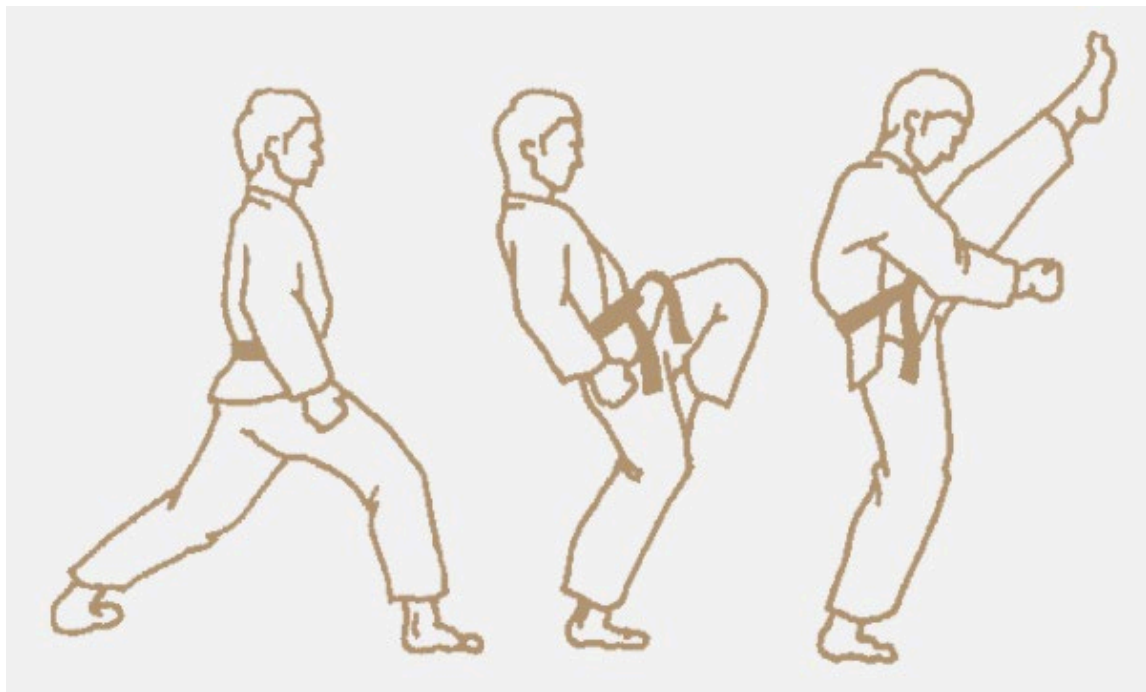
### 7.1- Mae-Geri (Coup de pied avant) Chudan

Technique d'attaque avec le pied directement vers l'avant. En application, nous utilisons le mae-geri pour attaquer l'adversaire en se servant de la plante du pied pour attaquer à l'estomac.



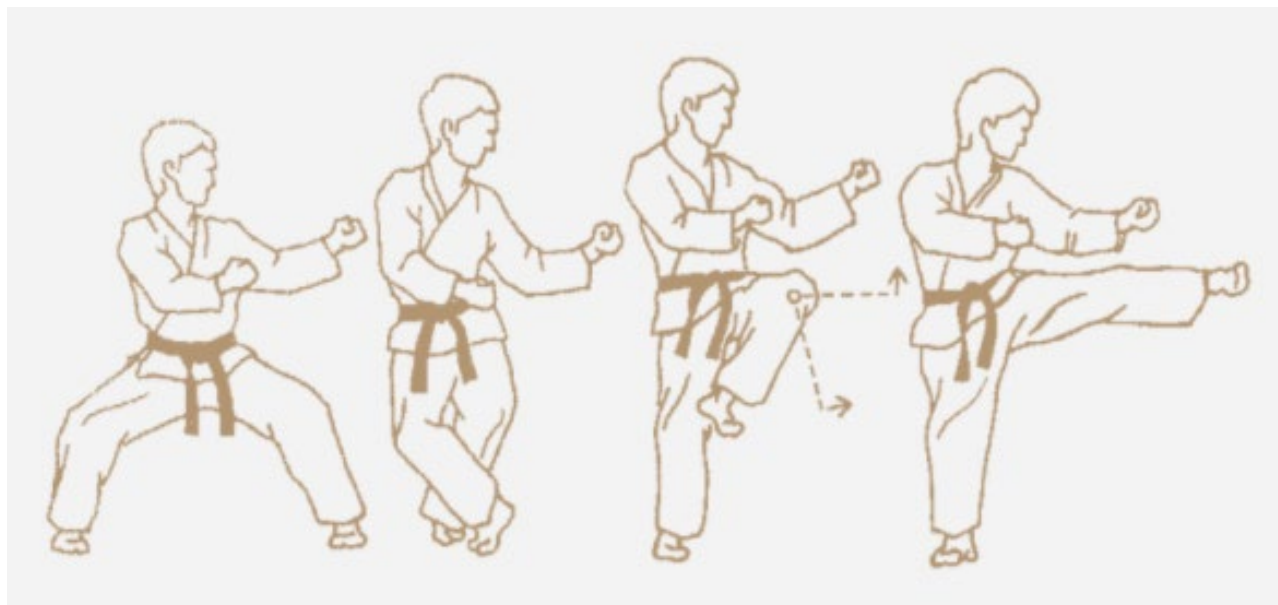
### 7.2- Mae-Geri (Coup de pied avant) Jodan

Technique d'attaque avec le pied directement vers l'avant. En application, nous utilisons le mae-geri pour attaquer l'adversaire en se servant de la plante du pied pour attaquer au visage.



## 8- Yoko-Geri-Keage (Coup de pied de côté fouetté)

Technique d'attaque avec le côté du pied en fouettant le genou.

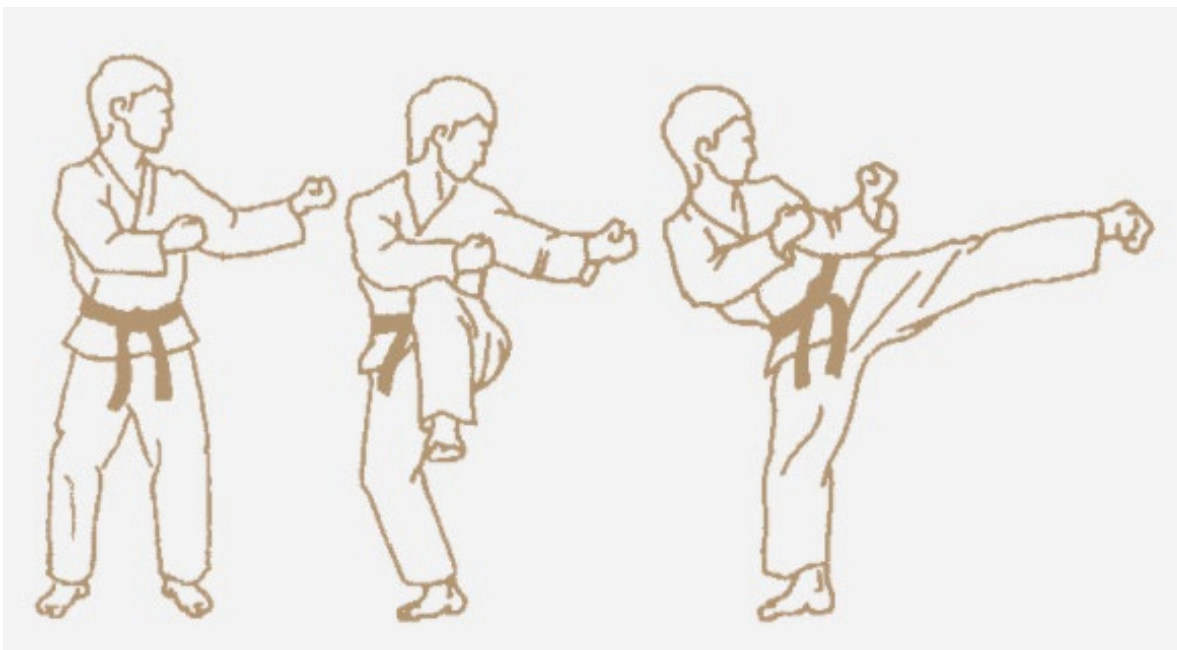


En application, nous utilisons le yoko-geri-keage pour attaquer l'adversaire en se servant du tranchant extérieur du pied. Le coup « keage » est fouetté.



## 9- Yoko-Geri-Kekomi (Coup de pied de côté défoncé)

Technique d'attaque avec le côté du pied en maintenant la position finale 2 secondes.

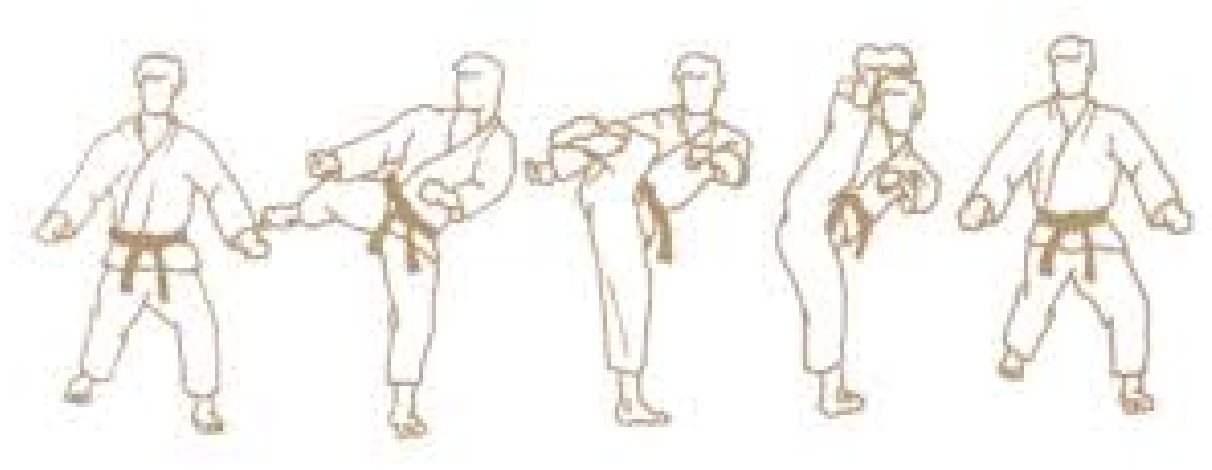


En application, nous utilisons le yoko-geri pour attaquer l'adversaire en se servant du talon. Le coup « kekomi » est défoncé.

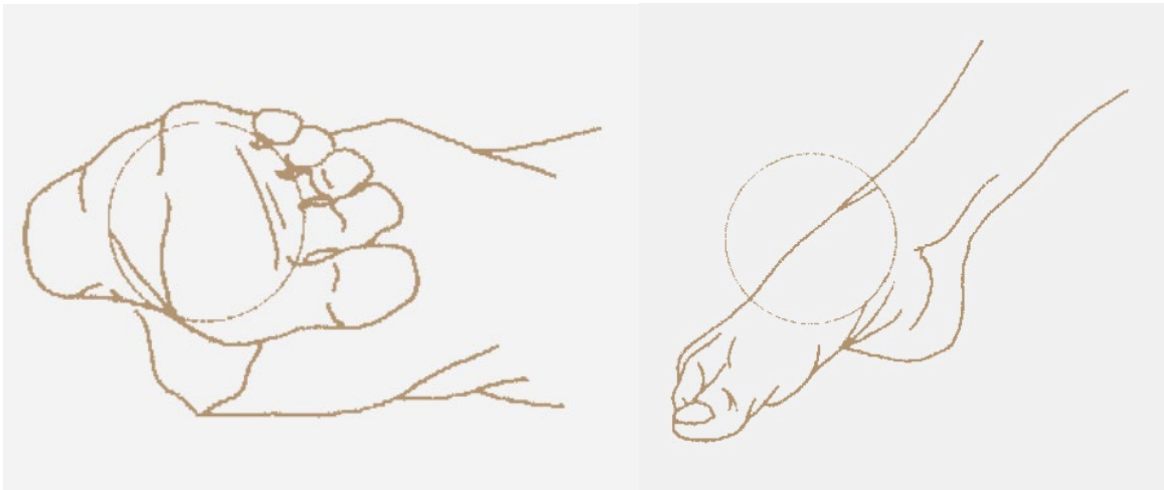


## 10- Mawashi-Geri (Coup de pied circulaire)

Technique d'attaque circulaire avec le pied.



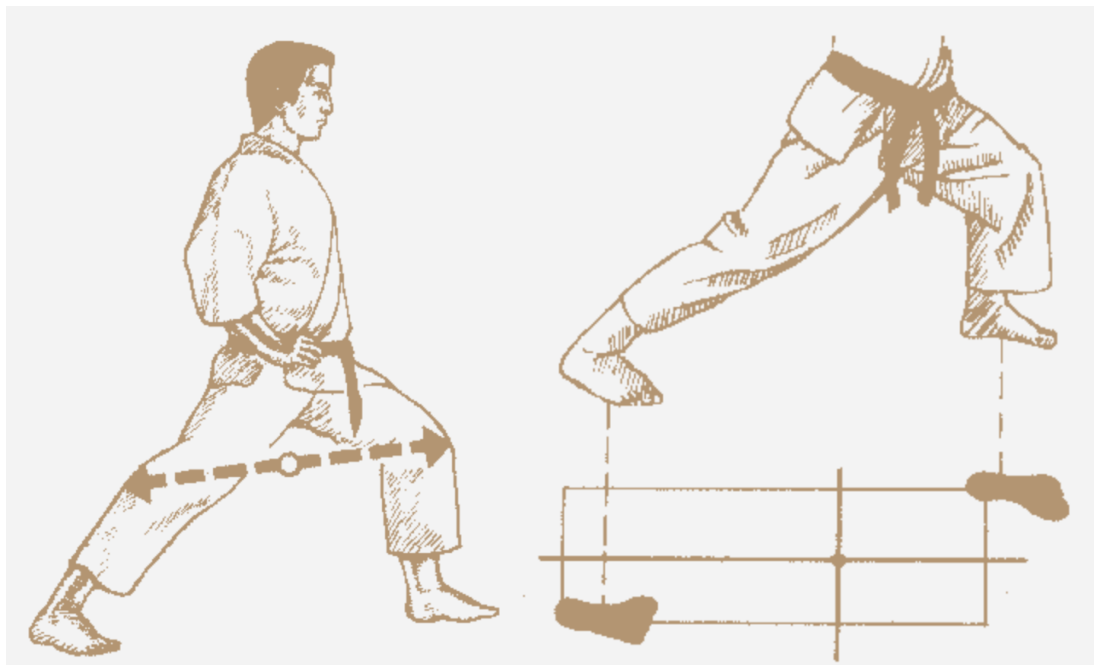
En application, nous pouvons frapper l'adversaire avec la plante du pied en fléchissant la cheville et les orteils; ou nous pouvons frapper avec le dessus du pied en pointant les orteils.



## POSITIONS

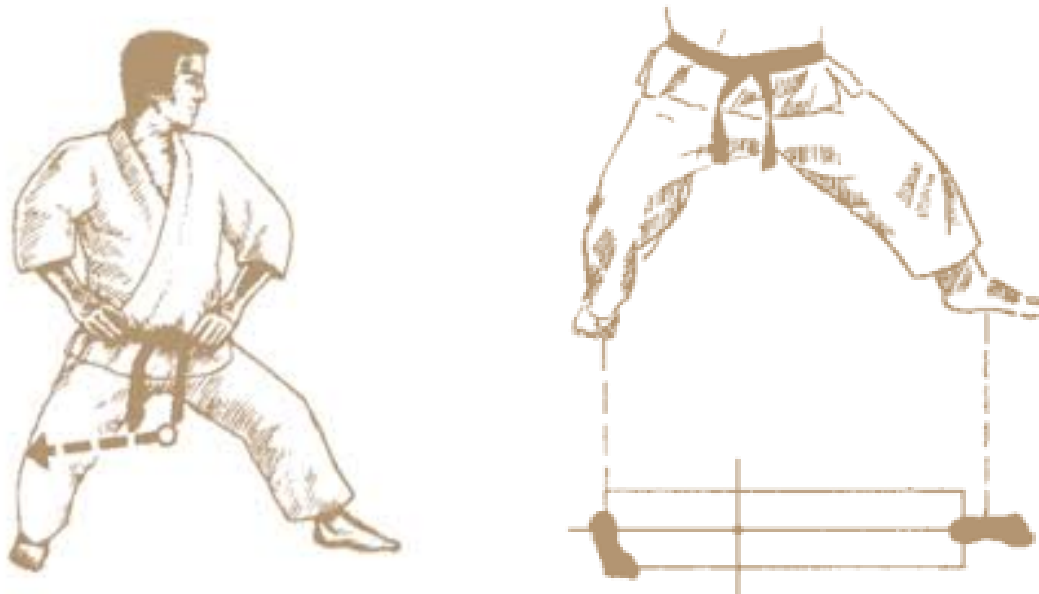
### **11-Zenkutsu-Dachi (Position avant)**

Par cette position, nous apprenons à transférer notre poids vers l'avant.



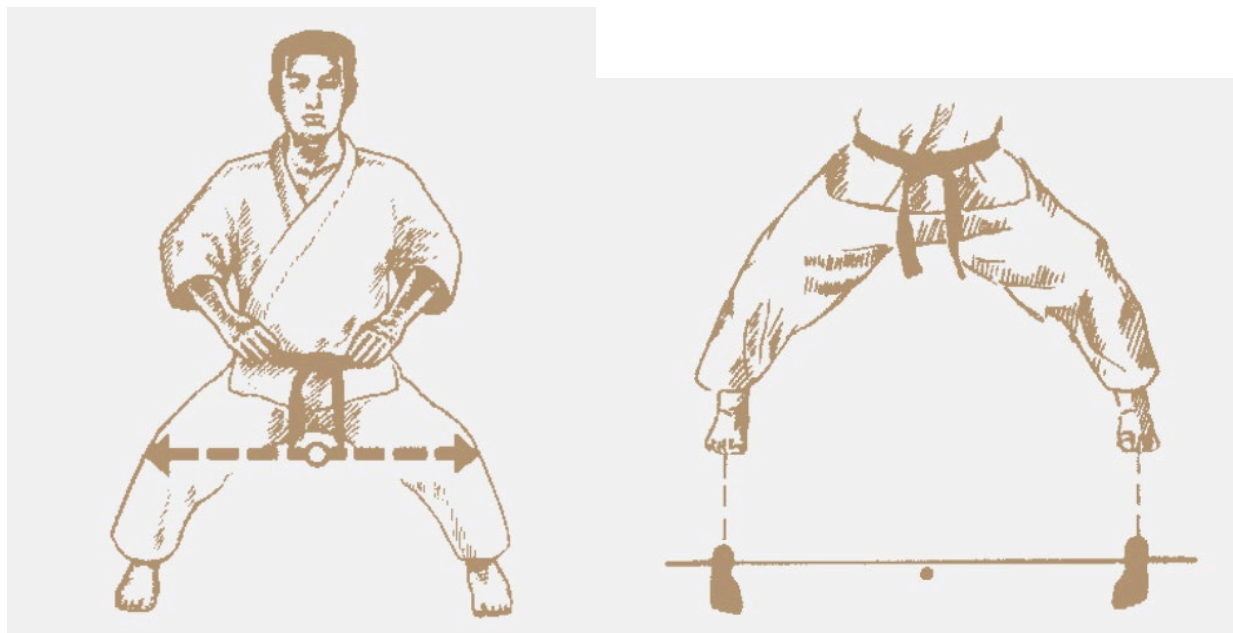
### **12- Kokutsu-Dachi (Position arrière)**

Par cette position, nous apprenons à transférer notre poids vers l'arrière.



### 13- Kiba-Dachi (Position côté)

Par cette position, nous apprenons à centrer notre poids dans une position de côté.



En application, le déplacement se fait de côté en croisant le pied arrière par-dessus le pied avant. Il est important de garder la même hauteur avec les genoux fléchis.

