Apprentissage / connaissance de technique
Tableau croisé en fonction du niveau de l'élève

Nom : DISCHAMPS
Prenom : DAMIEN

Technique	Description	Niveau / Ceinture					
		6eme Kyu	5eme Kyu	4eme Kyu	3eme Kyu	2eme Kyu	1er Kyu
		Blanche	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron
		(Shodan)	(Nidan)	(Sandan)	(Yodan)	(Godan)	(Tekki Shodan)
POSITIONS : DACHI							
HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre	X					
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés	X					
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L						X
TEÏJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T						X
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles	X					
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches	X					
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur						X
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue	X					
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière		X				
KIBA DACHI	Position du cavalier		X				
SHIKO DACHI	Position du sumotori					X	
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)		X				
NEKO ASHI DACHI	Position du chat					X	
KOSA DACHI ou KAKE DACHI	Position pieds croisés					X	
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)		X				
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres						X
HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI	Position du sablier élargie						X
TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI	Debout sur une jambe						X
DEPLACEMENTS : UNSOKU							
AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas	X					
HIKI ASHI	Reculer d'un pas		X				
YORI ASHI	Pas glissé			X			
TSUGI ASHI	Pas chassé			X			
OKURI ASHI	Double pas					X	
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied avant					X	
USHIRO MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière					X	
TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA							
GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras	X					
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras	X					
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur		X				
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur		X				
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main	X					
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main		X				
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main			X			
TEISHO UKE	Défense avec la paume			X			
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les deux bras croisés				X		
KAKIWAKE UKE	Défense double en écartant				X		
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection		X				
HEIKO UKE	Défense double avec les deux bras parallèles					X	
SUKUI UKE	Défense en puisant					X	
NAGASHI UKE	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras					X	
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas			X			
KOKEN UKE	Défense avec le poignet					X	
ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA							
CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental	X					
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant	X					
OÏ ZUKI ou JUN ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas	X					
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant		X				
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste		X				
NAGASHI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en esquivant					X	
TATE ZUKI	Coup de poing avec le poing vertical		X				
URA ZUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut		X				
KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet				X		
MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI	Coup de poing circulaire				X		
YAMA ZUKI	Coup de poing double, simultanément joDan et geDan					X	
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau					X	
NUKITE	Attaque directe en pique de main		X				
AGE ZUKI	Coup de poing remontant						X
TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA							
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing		X				
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main	X					
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar	X					
ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude			X			
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)			X			
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume			X			
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet					X	
HAÏSHU UCHI	Attaque avec le dos de la main					X	
ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA							
MAE GERI	Coup de pied de face	X					
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)		X				
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)		X				
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant		X				
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant			X			
URA MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant inverse					X	
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière				X		
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant					X	
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)						X
TOBI GERI	Coup de pied sauté						X
ASHI BARAI	Balayage			X			
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant			X			
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière						X
HIZA OU HITSUI GERI	Coup de genou			X			
NAMI GAESHI	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)						X
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas						X