



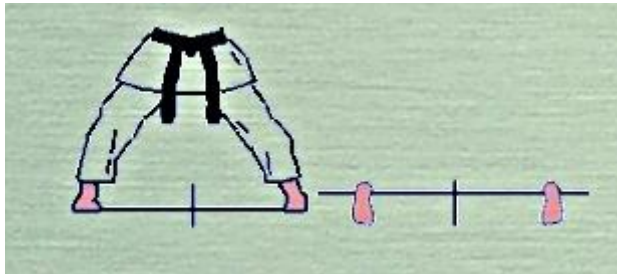
Aide-mémoire pour passage de ceintures

DACHI

KIBA DACHI

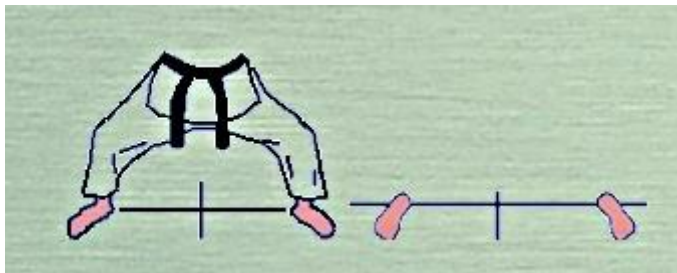
Position

Position du cavalier (ou Naifanchi dachi)



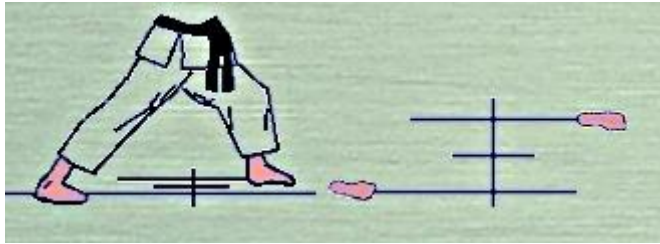
SHIKO DACHI

Position du cavalier, pieds vers l'extérieur



ZENKUTSU DACHI

Fente en avant : jambe fléchi, jambe arrière tendu



MAE
HIDARI
MIGI
KAMAE

Devant
Gauche
Droite
Garde, posture

MIGI KAMAE

Position "en garde", pied droit en avant





HIDARI KAMAE

Position "en garde", pied gauche en avant



HANMI

Position de la poitrine à trois-quart de face

HIDARI HANMI KAMAE

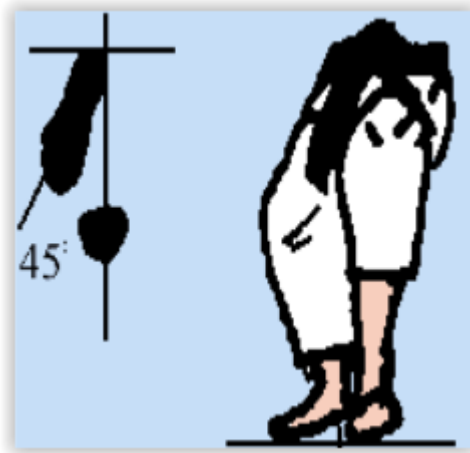
Position de la poitrine à trois-quart de face, poings en garde



© www.laspalmasbranch.com



NEKO ASHI DACHI (CAT LEG STAND) La posture du chat. 90% du poids est sur la jambe arrière qui est pliée, le pied à 45 degré. Le pied avant repose sur la partie antérieure de la plante. Le haut du corps est en chudan kamae.

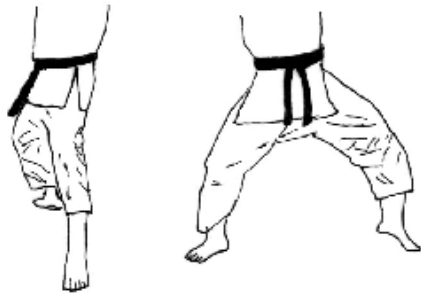




MA distance de combat (distance dans l'espace, timing, opportunité)

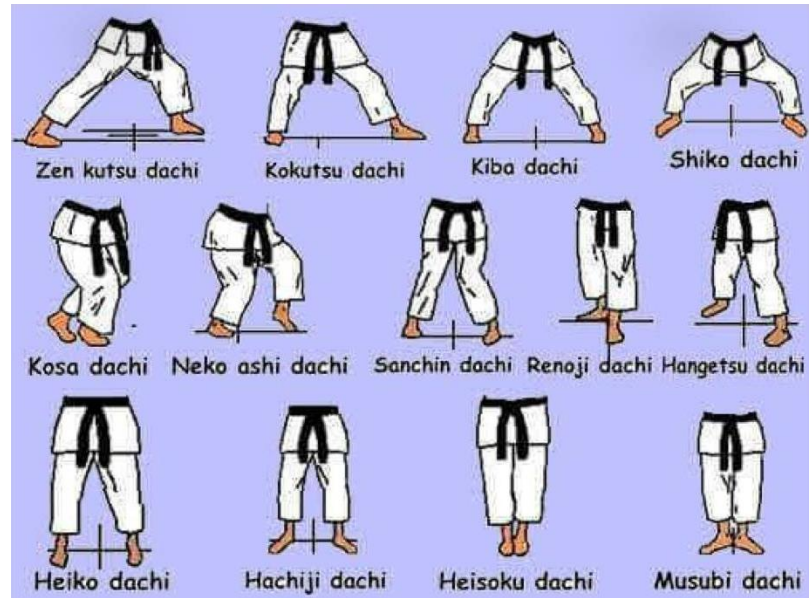
HANMI Position de la poitrine à trois-quart de face

MAHAMI NO NEKO ASHI DACHI (ou Kokutsu dachi) 70 % du poids du corps sur la jambe arrière orteils arrière dirigés à 45° à l'extérieur, talon de la jambe avant levé





QUELQUES DESSINS DE POSITION DES PIEDS





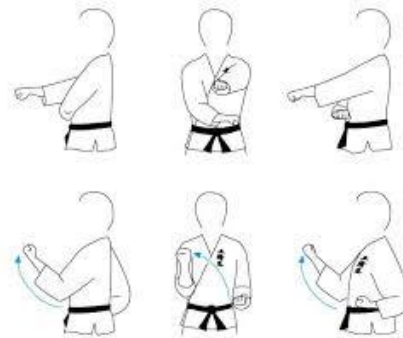
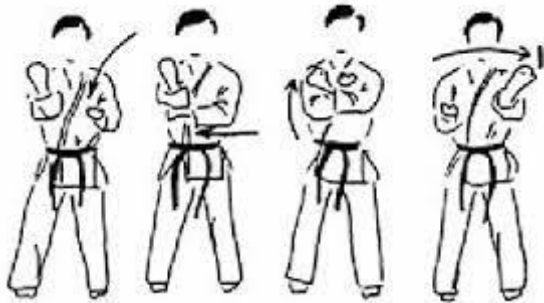
SOTO UKE

Blocage de l'extérieur vers l'intérieur



UCHI UKE

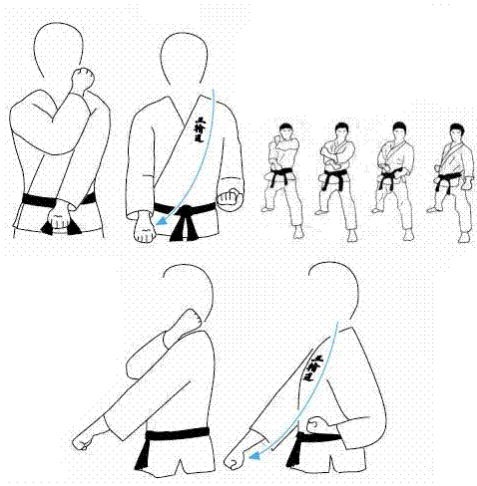
Blocage de l'intérieur vers l'extérieur





GE
GEDAN
GEDAN BARAI

Bas
Niveau bas, jambes
Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras



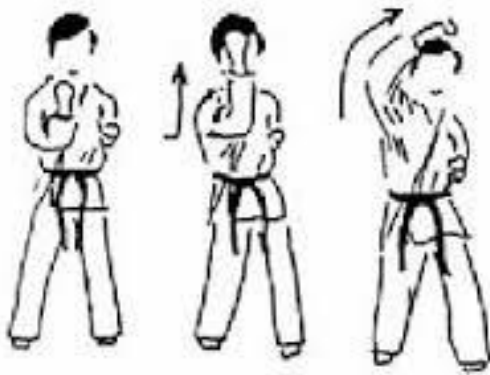
CHU
SHUDAN
JO
AGE
JODAN
JODAN UKE

Milieu, moyen
Niveau milieu
Haut
Vers le haut
Niveau haut, visage
Blocage niveau haut



JODAN AGE UKE

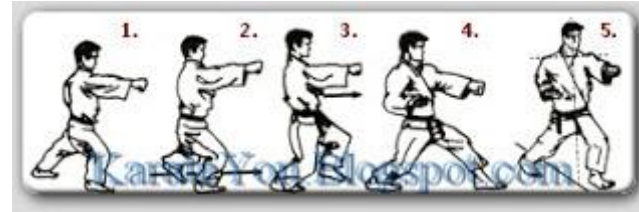
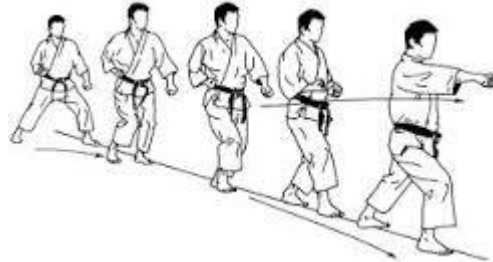
Défense haute par un mouvement remontant avec le bras





JUN ZUKI

Coup de poing du même côté que la jambe qui s'avance



GYAKU TSUKI

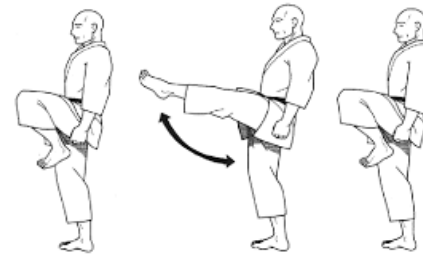
Coup de poing contraire à la jambe avant





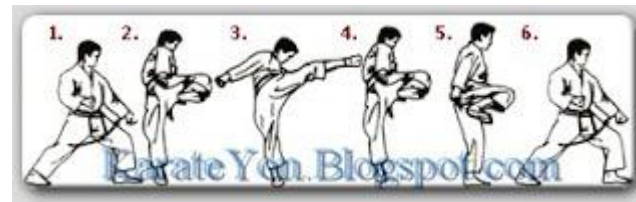
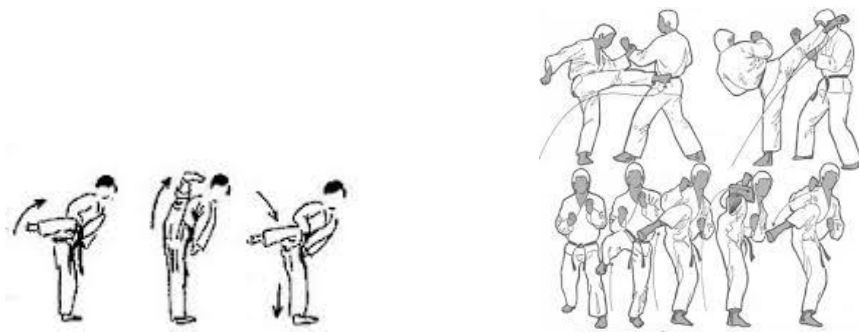
GERI
MAE
MAE GERI

Technique de pieds
Avant
Coup de pied vers l'avant



MAWASHI
MAWASHI GERI

Circulaire
Coup de pied circulaire



Mawashi pour le style Wado Ryu

Mawashi pour le style shotokan



SOKUTO
SOKUTO GERI

Tranchant du pied
Coup de pied latéral



UKE
SHUTO UKE

Défenseur
Blocage du tranchant de la main





SURIKOMI - MAWASHI GERI



Images prises des sites internet