

# Tai-Jitsu Club de Montigny-le-Bretonneux

体  
術  
道

## Lexique des termes Japonais

**Ichi** : Un  
**Ni** : Deux  
**San** : Trois  
**Shi (Yon)** : Quatre  
**Go** : Cinq  
**Roku** : Six  
**Shichi** : Sept  
**Hachi** : Huit  
**Ku** : Neuf  
**Ju** : Dix

**Akai** : Rouge  
**Kuro** : Noir  
**Chairo** : Brun, marron  
**Ao** : Bleu  
**Midori** : Vert  
**Daidaiiro Orenji** : Orange  
**Ki** : Jaune  
**Shiroi** : Blanc

### A

**Age** : Vers le haut  
**Anza** : Position assise en tailleur  
**Arigato gozaimasu** : Merci beaucoup  
**Ate** : Coup  
**Atemi** : Coup porté tandis que les adversaires vont l'un vers l'autre  
**Awase** : Ensemble

**Aite** : Partenaire ou adversaire pendant un combat  
**Arigato** : Merci  
**Aruku** : Marcher

### B

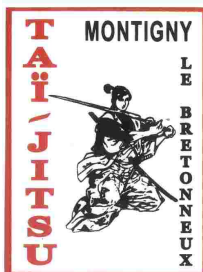
**Barai** : Balayer, bloquer  
**Budoka** : Pratiquant du budo, d'arts martiaux  
**Bunkai** : Etude des techniques et applications d'un Kata  
**Bushi** : Guerrier, combattant  
**Budo** : Voie martiale  
**Bushido** : « La Voie du Guerrier »

### C

**Choku** : Direct  
**Chudan** : Niveau moyen (tronc)  
**Chu** : Milieu, moyen  
**Chui** : Avertissement

### D

**Dachi** : Position  
**Deai** : Contre-attaque anticipant sur l'attaque  
**Deshi** : Etudiant  
**Dojo** : Salle d'entraînement  
**Dozo** : s.v.p.  
**Dan** : Niveau, grade pour la ceinture noire  
**Do** : Chemin, voie spirituelle  
**Domo** : Beaucoup



## Vocabulaire fondamental (suite)

体  
術  
道

### G

**Ge** : Bas

**Gi (Keikogi)** : Habit, tenue

**Gyaku** : Opposé, contraire

**Gedan** : Niveau bas (parties)

**Gomen-kudaisa** : Excusez-moi

### H

**Hai** : Oui

**Hanmi** : Position de profil

**Heiko** : Parallèle

**Hajime** : Commencez

**Hantai** : Contraire

**Hidari** : Gauche

### J

**Jiyu ni kamaete** : Prenez la position de combat (libre)

**Jodan** : Niveau haut (cou – tête)

**Junbi taiso** : Exercices d'étirements

**Jotai** : Haut du corps

**Jitsu** : Technique

### k

**Kakate** : Courir

**Kamaete** : Prenez position

**Kata** : Combat imaginaire contre plusieurs adversaires

**Katana** : Sabre

**Keiko** : Exercice, entraînement

**Ki** : Esprit, force interne (Chi en chinois), énergie

**Kiai** : Cri naturel permettant d'accroître l'efficacité d'une technique

**Kiba** : Cavalier

**Kihon** : Technique, entraînement de base consistant à répéter un enchaînement de mouvements

**Kime** : Développement maximum de l'énergie pour frapper, concentration

**Kimewaza** : Technique de contre attaque

**Ki-o-tsuke** : Attention

**Kiri** : Coupant

**Kizami** : Avant

**Kokoro** : Esprit

**Kumade** : Patte d'ours

**Kumite** : Technique de combat d'entraînement

**Kutsu** : Posture

**Kamae** : Position

**Keage** : Remontant, fouetté

**Kiken** : Renonciation

**Kiritsu** : Se lever

**Ko** : Petit, vers l'arrière

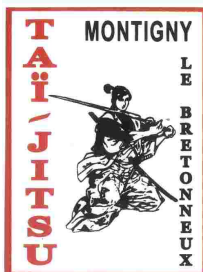
**Konichi-wa** : bonjour

**Kumi** : Rencontre

**Kyu** : Grade

### L

**Lie** : Non



## Vocabulaire fondamental (suite)

体  
術  
道

### M

**Mae** : Avant, de face  
**Manabu** : Apprendre en imitant  
**Mawai** : Distance de combat  
**Mawate** : Demi-tour  
**Mikazuki** : Tiers de circonférences  
**Mokuso** : Recueillement (penser à ce que l'on fait)  
**Morote** : Avec les deux mains

**Mae ni** : Déplacement avant  
**Matte** : Attendre  
**Mawashi** : Circulaire  
**Migi** : Droit, à droite

### N

**Nage** : Projeter  
**Nagashi** : Couler

### O

**Obi** : Ceinture  
**Otogai ni** : Les uns les autres  
**Otoshi** : Faire tomber, bloquer très fort de haut en bas

**Osae** : Pousser, appuyer

### R

**Rei** : Saluez  
**Ritsurei** : Salut debout

**Ren** : Enchaîner  
**Ryu** : Méthode, école

### S

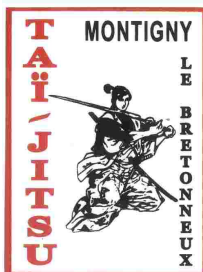
**Sabaki** : Esquiver (en tournant)  
**Seiza** : Position de méditation (à genoux assis sur chevilles)  
**Sempai** : Ancien (élève), assistant (du professeur)  
**Sensei** : Professeur, maître  
**Shinpan** : Arbitre (en général)  
**Shitei kata** : Kata fondamental (de base)  
**Shuto** : Sabre de la main  
**Soto** : Vers l'extérieur  
**Suriashi** : Déplacement avant / arrière rapide en glissant

**Sagaru** : Déplacement arrière (reculer)  
**Shiai** : Compétition  
**Shisei** : Position  
**Sokuto** : Sabre du pied

### T

**Tai** : Corps  
**Tate** : Vertical  
**Tobi** : Sauter, saut  
**Toku kata** : Kata libre  
**Tsuki** : Attaque directe, coup de poing (zuki)

**Tatami** : Tapis d'entraînement  
**Te** : La main  
**Tokui** : Mouvement préféré, technique favorite  
**Tori** : Attaquant



## Vocabulaire fondamental (suite)

体  
術  
道

### U

**Ude** : Bras

**Uke** : Défense, blocage, parade

**Ura** : Qui est opposé, à l'envers

**Uraken** : Revers du poing

**Uchi** : Intérieur, coup indirect

**Ukete** : Celui qui subit l'attaque, qui se défend

**Ura mawashi geri** : Coup de pied circulaire renversé

**Ushiro** : Arrière

### W

**Wa** : Circonférence, rond, circulaire

**Yame** : Arrêtez

**Waza** : Technique, connaissance, art

**Yasume** : Repos

### Y

**Yoi** : Prêts

**Yoko e** : Déplacement latéral

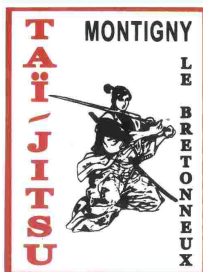
**Yoko** : Côté

### Z

**Zanchin** : Esprit alerte et calme

**Zen** : Avant, vers l'avant

**Zuki (tsuki)** : Coup de poing, attaque directe



体  
術  
道

## Anatomie

**Ago** : Menton

**Ashi ura** : Plante du pied

**Ashiyubi** : Orteils

**Boshi** : Pouce

**Chudan** : Partie médiane du corps, région de la poitrine

**Daitai** : Cuisse

**Empi** : Coude

**Gedan** : Partie inférieur du corps

**Haisoku** : Revers du pied

**Haito** : Sabre de main intérieur (bord orbital de l'index)

**Hara** : Ventre, centre de gravité du corps qui conditionne sa stabilité, ses mouvements et déplacements

**Hidari** : Gauche

**Hitai** : Front

**Jodan** : Région du visage

**Kaisho** : Main ouverte

**Kata** : Epaule

**Kentos** : Articulations métacarpiennes, jointures

**Kin** : Bas ventre

**Kote** : Poignet

**Kyosen** : Plexus

**Migi** : Droite

**Seiken** : Poing fermé normalement

**Sokuto** : Tranchant du pied

**Teisho** : Paume de la main pliée vers le haut

**Teisoku** : plante du pied

**Ude** : Bras

**Ashi** : Jambe, pied

**Ashibuki** : Cheville

**Atama** : Tête

**Dotai** : Torse

**Eri** : Cou

**Ippon ken** : Index plié, le point étant fermé

**Haishu** : Dos, revers de la main (doigts)

**Hiji** : Coude

**Hittsui** : Genou

**Jotai** : Haut du corps

**Kakato** : Talon

**Koshi** : Boule du pied

**Kwansetsu** : Articulation

**Mi** : Corps

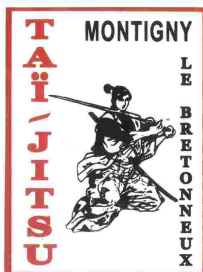
**Mune** : Poitrine

**Sho** : Paume

**Te** : Main

**Tekubi** : Poignet

**Wan** : Avant-bras



## Positions debout

体  
術  
道

- **Fudo dachi** : Position de combat par excellence, les jambes sont en diagonales et supportent également le poids du corps. Elle combine les caractéristiques du kiba dachi pour la jambe arrière et du zenkutsu dachi pour la jambe l'avant.

- **Hachiji dachi** : Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur à 45°. C'est la position adoptée après le salut soit pour commencer un kata ou tout autre exercice. C'est pourquoi on la nomme aussi yoi dachi ou shizen-tai littéralement position où l'on est prêt.

- **Hangetsu dachi** : Position de la demi lune (pied gauche avancé), cette position est une exagération de fudo dachi. Les genoux sont vers l'intérieur.

- **Heiko dachi** : Position d'attente, pieds parallèles écartés de la largeur des épaules.

- **Heisoku dachi** : Position d'attente pieds joints. Certains katas débutent dans cette position.

- **Kiba dachi** : Position du cavalier de fer. Le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés. On retrouve cette position caractéristique dans les katas.

- **Kokutsu dachi** : Position de fente arrière propice à la défense. Pied avant sur la même ligne que le talon arrière. Jambe avant pliée, genou vers l'extérieur. La difficulté réside dans le placement du centre de gravité vers l'arrière. Les deux pieds sont alignés et forment un angle droit. La jambe arrière est fortement fléchie tandis que la jambe avant l'est légèrement avec le talon décollé du sol. On doit pouvoir frapper en mae geri de la jambe avant sans déplacer le bassin vers l'arrière.

- **Kosa dachi** : Position pieds croisés. Tout comme la position neko ashi dachi, tout le poids est porté sur une seule jambe tandis que l'autre sert de stabilisateur. A partir de zen kutsu, ramenez le pied arrière contre le pied avant. Seule le boldu pied est posée au sol à l'extérieur du pied avant. Les jambes sont croisées, le corps de face.

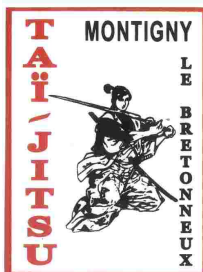
- **Musubi dachi** : Position d'attente talons joints et pointes de pieds ouverts, c'est dans cette position que l'on effectue le salut debout.

- **Moroashi dachi** : Idem que Heiko-dachi, mais un pied en avant.

- **Neko ashi dachi** : Position dite du chat. Tout le poids du corps est sur la jambe arrière dont le pied est orienté de 45° à 30° vers l'avant. La jambe avant dont le bout du pied ou les orteils reposent délicatement au sol sert de stabilisateur. Elle permet de riposter instantanément par un coup de pied.

- **Renoji dachi** : En L, talon pied avant même ligne que talon arrière. Position assez similaire à teiji dachi, mais ici l'axe du pied avant passe par le talon du pied arrière.

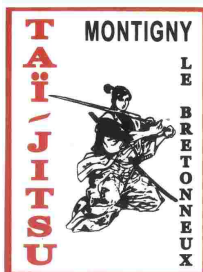
- **Sanchin dachi** : Position de demi-lune. Elle porte ce nom en raison de l'orientation des pieds vers l'intérieur. Les orteils du pied arrière sont sur la ligne du talon du pied avant. Dans cette position solide on cherche à concentrer la force à l'intérieur des jambes. À partir de uchi achiji dachi, avancer le pied avant d'une longueur.



## Positions debout (suite)

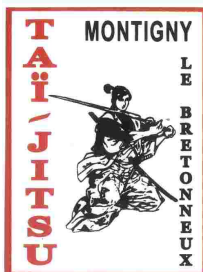
体  
術  
道

- **Seishan-Dachi** : Idem que kiba dachi, mais le talon du pied avant est sur la ligne des orteils du pied arrière (Wado-ryu)
- **Shiko dachi** : Position du cavalier de fer avec les pieds à l'extérieur à 45° (position du Sumo). Position équilibrée où le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont orientés sur l'extérieur.
- **Shizentai** : Position naturelle.
- **Sochin dachi** : Position de combat semblable au fudo dachi mais plus large.
- **Teiji-Dachi** : En T, talon pied avant au milieu du pied arrière les pieds sont pratiquement perpendiculaires, l'axe qui passe par le pied avant est dirigé vers le milieu du pied arrière. À partir de heisoku dachi, avancez un pied en avant puis rabattez le pied arrière de manière à ce qu'ils forment un T. Distance d'environ 25 cm entre les pieds. Poitrine de 3/4.
- **Tsuru ashi dachi** : Position debout sur une seule jambe. Debout sur une jambe, l'autre levée, le dessus du pied en contact avec le creux du genou de la jambe d'appui.
- **Uchi achiji dachi** : Idem que heiko dachi, mais orteils vers l'intérieur. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches et les orteils sont dirigés vers l'intérieur.
- **Zenkutsu dachi** : Position de fente avant, souvent utilisée en attaque. La jambe avant est fléchie tandis que la jambe arrière est tendue. L'espacement latéral entre les deux pieds est généralement de la largeur du bassin mais peut varier en fonction du niveau du pratiquant, de 80 à 100cm.



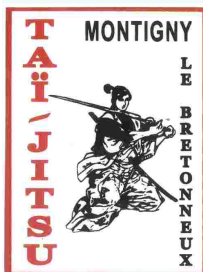
## Attaques mains fermées

- **Age tsuki** : Coup de poing en remontant (frapper avec le revers de la main – régions des kentos). Cette technique peut aussi être utilisée comme déflecteur d'une attaque directe pour ensuite frapper l'adversaire.
- **Age ude uke** : Balayage de bas en haut de l'avant-bras pour parer un coup à la tête ou au visage
- **Awase tsuki** : Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poings de manière directe et sur le même plan vertical. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement
- **Choku tsuki** : C'est le coup de poing de base. Il est direct et utilise une rotation complète du poignet soit 180°
- **Fumitsu** : Coup de poing écrasant
- **Gyaku-tsuki** : Coup de poing opposé à la jambe avant
- **Haishu-uchi** : Revers de main
- **Heiko-tsuki** : Coup de poing parallèle
- **Hiraken-tsuki** : Coup de poing avec phalanges avant
- **Gyaku tsuki** : Coup de poing contraire à la jambe avant. En position zenkutsu dachi on frappe du poing opposé à la jambe qui est avancée. La puissance de cette technique réside dans l'utilisation correcte de la rotation des hanches
- **Ippon nukite** : Pique d'un doigt
- **Ippon-ken** : Poing d'un doigt
- **Kagi-tsuki** : Coup de poing en crochet (de côté vers l'intérieur 90°)
- **Kakuto-uchi** : Le revers du poignet
- **Keito-uchi** : Les doigts et le pouce courbé vers l'intérieur (Crête du coq)
- **Kagi tsuki** : Coup de poing en crochet. On frappe sur le côté opposé au poing qui frappe dans un petit mouvement circulaire
- **Kezami tsuki** : Coup de poing fouetté donné du bras avant. En position zenkutsu dachi, directement à partir de la garde, on frappe du poing avant
- **Heiko tsuki** : Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poings de manière directe et sur le même plan horizontal. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement
- **Hasami tsuki** : Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poings de manière circulaire. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement
- **Mawashi tsuki** : Coup de poing circulaire. Il faut bien penser à tourner le poing en fin de course afin de frapper avec les deux premières phalanges (kento)
- **Morote-tsuki** : Coup de poing double
- **Nihon-nukite** : Pique à deux doigts



## Attaques mains fermées (suite)

- **Nukite** : Pique de main
- **Oi-tsuki** : Coup de poing en avançant
- **Otoshi hiji-ate uchi** : Coup de coude vers le bas
- **Oi tsuki** : Coup de poing en poursuite. On effectue un coup de poing direct combiné à un déplacement sur un pas. La position la plus utilisée pour cette technique est le zenkutsu dachi. On cherche à utiliser l'énergie cinétique engendrée par le long déplacement pour potentialiser la frappe du coup de poing
- **Teisho-tsuki** : Coup de poing de la paume de la main
- **Tettsui-uchi** : Frappe de la main : coup de marteau (Marteau de fer)
- **Toho-uchi** : Main en gueule du tigre (Hirabasami)
- **Tetsui otoshi** : Coup de poing en marteau dans un mouvement de haut en bas.
- **Tetsui hasami uchi** : Double coup de poing en marteau. On peut utiliser cette technique aussi bien au niveau haut que moyen
- **Tate-tsuki** : Coup de poing direct, comme le choku tsuki, mais la rotation du poignet n'est que de 90°. La position du poing est verticale à l'arrivée
- **Ura-tsuki** : Coup de poing direct où l'on n'utilise aucune rotation du poignet. Le départ tout comme l'arrivée se font en supination
- **Ura-tettsui-uchi** : Marteau de pouce
- **Uraken uchi** : Technique de frappe du revers du poing (région des kentos). Tout comme les autres techniques de poings elle peut être associée à de multiples déplacements
- **Uraken shomen uchi** : Frappe du revers du poing dans un mouvement allant du haut vers le bas, le poing est alors en supination
- **Yama-tsuki** : Double coup de poing en forme de U. Le nom de cette technique vient de la forme que donnent les bras et le buste qui ressemble à l'idéogramme correspondant à yama qui veut dire montagne. Cette technique d'attaque est souvent conçue comme une attaque et un blocage simultanés.
- **Yoko-tsuki** : Coup de poing direct sur le côté. Cette technique est souvent exécutée à partir de la position kiba dachi
- **Yoko tetsui uchi** : Coup de poing en marteau sur le côté. Cette technique est souvent exécutée à partir de la position kiba dachi

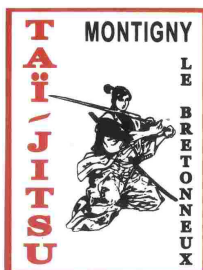


## Attaques mains ouvertes

- **Furi-uchi** : Coup frappé diagonalement de bas en haut, avec la main en sabre
- **Haito-uchi** : Sabre interne de la main (côté du pouce)
- **Haito uchi** : Technique utilisant le tranchant interne de la main dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur
- **Nukite** : Attaque utilisant la pointe des doigts. Cette technique nécessite un renforcement des doigts assez difficile à obtenir. Cependant, elle peut être utilisée sur des points vitaux sans durcissement préalable.
- **Seiryuto-uchi** : Tranchant de la main et de l'avant-bras
- **Shuto-uchi** : Attaque du sabre externe de la main
- **Soto mawashi shuto uchi** : Technique utilisant le tranchant externe de la main dans un large mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur. La technique se termine la main en supination (Action de tourner la paume vers l'extérieur / paume de la main vers le haut). On peut faire varier la forme de cette attaque en utilisant soit au départ soit à l'arrivée une flexion du bras plus ou moins importante ainsi qu'une trajectoire plus ou moins horizontale
- **Teisho uchi** : Attaque utilisant la paume de la main.
- **Uchi mawashi shuto uchi** : Technique utilisant le tranchant externe de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur. La technique se termine la main en pronation (Action de tourner la paume vers l'intérieur / paume de la main vers le bas).
- **Ura haito uchi** : Technique utilisant le tranchant interne de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur main en supination
- **Yonhon-nukite** : Pique à quatre doigts

## Attaques de coude

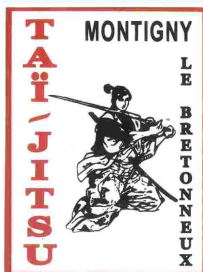
- **Empi uchi** : Frappe avec le bord cubital du coude
- **Jodan mae age empi uchi** : Coup de coude de face en remontant
- **Mawashi hiji-ate uchi** : Coup de coude circulaire
- **Otoshi empi uchi** : Coup de coude de haut en bas
- **Tate hiji-ate uchi** : Coup de coude vertical donné de bas en haut (de face)
- **Ushiro hiji-ate uchi** : Coup de coude vers l'arrière
- **Yoko empi uchi** : Coup de coude latéral
- **Yoko hiji-ate uchi** : Coup de coude de côté



# 体術道

## Techniques de pieds

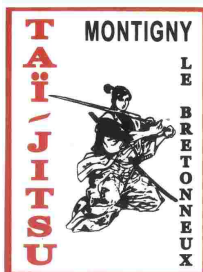
- **Fumikiri** : Coup de pied de côté en coupant
- **Fumikomi** : Coup de pied latéral bas avec le tranchant du pied
- **Fumikomi-geri** : Coup de pied écrasant
- **Hittsui-geri** : Coup de genou
- **Mae geri** : Coup de pied droit qui peut se donner soit avec le bol du pied, soit avec le talon (forme kekomi) ou le dessus du pied (kingeri)
- **Mae-geri keage** : Coup de pied direct fouetté
- **Mae-geri kekomi** : Coup de pied pénétrant
- **Mawashi geri** : Coup de pied circulaire. Les surfaces de frappe utilisées sont le boldu pied ou le dessus du pied
- **Mikazuki-geri** : Coup de pied circulaire avec le dessous du pied
- **Mikazuki geri uchi** : Frappe avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur.
- **Nidan geri** : Double coup de pied sauté de face.
- **Mae tobi geri** : Coup de pied de face en sautant
- **Mawashi hiza geri** : Coup de genou circulaire
- **Mae hiza geri** : Coup de genou de face en remontant
- **Otoshi-geri** : Coup de pied de haut en bas jambe en extension
- **Ren geri** : Deux coups de pied suivis
- **Tobi yoko-geri** : Coup de pied de coté sauté
- **Tobi mae-geri** : Coup de pied sauté (vers l'avant)
- **Tobi nagashi mawashi ushiro-geri** : Coup de pied arrière tournant balayé sauté
- **Tobi nagashi mawashi-geri** : Coup de pied circulaire balayé sauté
- **Uchi mawashi geri** : Coup de pied circulaire de l'intérieur vers l'extérieur
- **Ura mawashi geri** : Coup de pied circulaire avec le talon. Surtout utilisé au niveau visage.
- **Ushiro mawashi geri** : Coup de pied circulaire arrière. De part sa grande amplitude cette technique génère une très grande puissance
- **Ushiro geri** : Coup de pied arrière direct
- **Ushiro geri keage** : Coup de pied arrière en remontant. Très utile lorsqu'on est saisi par derrière
- **Yoko geri kekomi** : Coup de pied de côté pénétrant. On utilise le tranchant externe du pied ou parfois le talon comme surface de frappe
- **Yoko geri keage** : Coup de pied de côté fouetté
- **Yoko tobi geri** : Coup de pied de côté en sautant
- **Kakato geri** : Coup avec le talon dans un mouvement de haut en bas



## Techniques de blocages

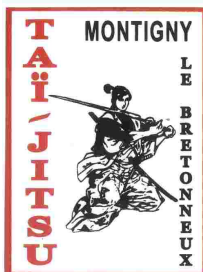
体  
術  
道

- **Ashikubi kake uke** : Technique de crochetage avec la cheville pour dévier une attaque de jambe basse
- **Ashibo kake uke** : Technique de crochetage avec le tibia pour dévier une attaque de jambe basse
- **Chudan shuto uke** : Blocage du tranchant externe de la main utilisant un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras. Cette technique est particulièrement difficile à exécuter en restant face à l'adversaire et nécessite une esquive
- **Chudan teisho uke** : Blocage au niveau moyen s'effectuant avec la paume de la main dans un large mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur
- **Empi uke** : Blocage avec le coude. Il existe une variété de techniques utilisant le coude de manière défensive. Certaines d'entre-elles sont des réflexes naturels comme donner un coup de coude sur un coup de pied arrivant dans les côtes. On comprend combien il est difficile d'étudier ces techniques en toute sécurité si le niveau des pratiquants n'est pas très élevé. On peut distinguer trois grandes catégories de blocages de ce type : de l'extérieur vers l'intérieur de bas en haut de haut en bas.
- **Gedan barai** : Blocage bas de l'avant-bras en exécutant un arc de cercle qui part de l'épaule opposée pour finir en face de la hanche. Cette technique permet de bloquer un coup de pied de face (mae geri)
- **Gedan soto uke** : Blocage bas de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur. Technique utilisée pour dévier un coup de pied de face (mae geri)
- **Gedan teisho uke** : Blocage au niveau bas s'effectuant avec la paume de la main dans un large mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur
- **Gedan juji uke** : Idem que la technique ci-dessus mais au niveau bas
- **Haishu uke** : Blocage utilisant le dessus de la main. Il se fait toujours dans un mouvement circulaire allant de l'intérieur vers l'extérieur. Il peut se faire soit au niveau visage, soit au niveau moyen
- **Haiwan nagashi uke** : Ce blocage nécessite peu de force. Il consiste à dévier avec le dessus de l'avant-bras une technique de poing directe en direction du visage (jodan oi tsuki par exemple). Pour réussir cette technique il faut absolument capter l'attaque très tôt dans sa trajectoire et près du poignet.
- **Hiji uke** : Blocage du coude
- **Hittsui uke** : Défense du genou
- **Jodan age uke** : Blocage de l'avant-bras en remontant. On utilise dans cette technique le réflexe naturel qui consiste à se protéger en levant le bras lorsque l'on craint un coup venant de haut en bas sur la tête



## Techniques de blocages (suite)

- **Jodan Tate Uke** : Blocage de l'avant-bras qui utilise une large trajectoire circulaire de l'intérieur vers l'extérieur en partant de la hanche opposée. Le blocage s'effectue avec la partie extérieure de l'avant-bras et le bras est fléchi. C'est une technique très puissante qui est très avantageuse sur une attaque de pied circulaire (mawashi geri)
- **Jodan Shuto Uke** : Blocage au niveau visage s'effectuant avec le tranchant de la main. La trajectoire est identique à celle de la technique précédente mais le bras est tendu à la fin
- **Jodan Teisho Uke** : Blocage au niveau visage s'effectuant avec la paume de la main dans un large mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur
- **Jodan Juji Uke** : Blocage les avant bras croisés au niveau du visage. Il consiste à rejeter une attaque vers le haut comme dans la technique jodan age uke. Cette technique peut aussi bien se faire les mains ouvertes que fermées. Dans le premier cas elle permet d'enchaîner très rapidement sur une saisie
- **Juji Uke** : Blocage en croix avec les deux poignets
- **Kakiwake Uke** : Blocage exécuté simultanément avec les deux bords externes des deux avant-bras. On écarte avec force de l'intérieur vers l'extérieur les deux avant-bras du partenaire (Heian 4). Cette technique est conseillée sur une tentative de double saisie au col
- **Kake Uke** : Balayage de l'attaque dans le sens de celle-ci
- **Kakuto Uke** : Blocage avec le poignet plié
- **Keito Uke** : Blocage avec le poignet refermé
- **Mikatsuki Uke** : Blocage du pied en croissant
- **Mikatsuki Geri Uke** : Balayage avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur. Cette technique est étudiée dans de nombreux katas
- **Morote Uke** : Blocage renforcé par l'autre main sur l'avant-bras. La trajectoire du blocage est la même que uchi uke : mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. On retrouve cette technique dans de nombreux kata avec le renfort au niveau du coude et poing fermé
- **Nagashi Uke** : Blocage en déviant l'attaque
- **Nami Ashi** : Balayage en remontant avec la plante du pied. Le genou sert de pivot et tout en conservant le centre de gravité dans cette configuration il faut relever la plante du pied vers le bas-ventre dans un mouvement circulaire pour dévier un coup de pied bas (mae geri) vers le haut. Cette technique peut aussi être utilisée comme esquive sur une tentative d'attaque ou de balayage de la jambe
- **Osae Uke** : Blocage avec la paume de la main du haut vers le bas où l'on cherche à dévier l'attaque vers le sol. Cette technique ressemble beaucoup à otoshi uke
- **Otoshi Uke** : Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras dans un mouvement du haut vers le bas (l'avant-bras étant parallèle au sol) de manière à dévier une attaque venant du bas. Cette technique particulièrement puissante convient très bien à des attaques de bras au niveau moyen et au coup de pied latéral pénétrant (yoko geri kekomi)
- **Seiryuto Uke** : Blocage avec la base du sabre de main



## Techniques de blocages (suite)

体  
術  
道

- **Sukui uke** : Blocage balayé (ramasser)
- **Sokuto osae uke** : Blocage avec le tranchant externe du pied. Cette technique qui ressemble à un coup de pied de côté au niveau bas (fumikiri), permet d'avorter une attaque du pied en la stoppant dès le départ ou bien servir de coup d'arrêt en bloquant le genou adverse empêchant ainsi votre opposant à avancer
- **Sokutei osae uke** : Blocage avec la plante du pied en poussant vers l'avant. Cette technique permet d'avorter une attaque du pied en la stoppant dès le départ ou bien servir de coup d'arrêt en bloquant le genou adverse empêchant ainsi votre opposant à avancer.
- **Soto uke** : blocage latéral de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur. Rotation de 90 % de l'avant-bras autour de l'axe du tronc. L'avant-bras vient bloquer une attaque au niveau du plexus dans un balayage circulaire et légèrement descendant
- **Shuto uke** : Blocage avec le tranchant externe de la main placé verticalement avec le bras tendu. La main décrit un arc de cercle de l'intérieur vers l'extérieur
- **Tekubi kake uke** : Blocage en crochetant avec le poignet très plié. Cette technique s'utilise au niveau moyen. Il faut établir très tôt un contact avec le poignet adverse puis pivoter rapidement le poignet, doigts vers le bas. Si le poignet est très mobile en revanche, le coude bouge très peu
- **Te nagashi uke** : Cette technique ressemble beaucoup au blocage soto uke exécuté avec la paume. Mais l'idée ici consiste plutôt à accompagner l'attaque en la déviant. L'attaque doit passer tout près de la tête
- **Teisho uke** : Blocage de la paume
- **Tettsui uke** : Blocage en marteau
- **Tsuki uke** : Blocage avec le poing
- **Teisho awase uke** : Blocage mains ouvertes au niveau bas en poussant vers le sol avec les deux poignets collés en formant une fourche avec les deux mains. Les paumes sont dirigées vers le bas
- **Uchi uke** : Blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. Le poing part des côtes flottantes et monte jusqu'au niveau de l'épaule extérieure grâce à une rotation qui s'articule autour du coude. Les deux avant-bras se croisent au niveau du plexus
- **Ude uke** : Blocage avec l'avant-bras