

# LEXIQUE POUR L'INTERROGATION TECHNIQUE DES EVALUATIONS DES NIVEAUX SHINJUKAI

## DACHI – POSITIONS

Seiza	Assis à genoux
Musubi dachi	Talons joints
Hachiji dachi	Pieds écartés, position du Yoi
Zenkutsu dachi	Jambe avant fléchie
Kokutsu dachi	Jambe arrière fléchie
Fudo dachi	Deux jambes fléchies
Kiba dachi	Position du cavalier
Shiko dachi	Position du sumo
Neko ashi dachi	Position du chat
Sanchin dachi	Position du sablier
Tsuru ashi dachi	Position de la grue
Kosa dachi	Position avec les pieds en croix
Ten chi jin	Orteil genou épaule alignés
Shizentaï	Position naturelle

## UNSOKU – DEPLACEMENTS

Ayumi ashi	Avancer d'un pas
Hiki ashi	Reculer d'un pas
Yori ashi	Pas glissé
Tsugi ashi	Pas chassé
Mawari ashi	Rotation autour du pied avant
Ushiro mawari ashi	Rotation autour du pied arrière
Kosa ashi	Déplacement en croisant les pieds
Mawate	Demi tour en pivot autour du pied arrière
Ushiro mawate	Demi tour en pivot autour du pied avant

## UKEMI – CHUTES

Mae ukemi	Chute avant
Ushiro ukemi	Chute arrière
Yoko ukemi	Chute de profil

## TSUKI – COUPS DE POINGS

Oï tsuki	Coup de poing en avançant
Maete tsuki	Coup de poing du bras avant
Kizami tsuki	Coup de poing du bras avant avec légère esquive du buste
Nagashi tsuki	Coup de poing avec esquive du corps
Age tsuki	Coup de poing classique remontant
Gyaku tsuki	Coup de poing du bras arrière
Choku tsuki	Forme de poing fondamentale (horizontal)
Tate tsuki	Forme de poing vertical
Ura tsuki	Forme de poing en revers
Kagi tsuki	Forme de poing en crochet
Mawashi tsuki	Forme de poing circulaire
Yoko tsuki	Forme de poing de côté
Nukite	Pique avec le bout des doigts
Hirabasami	Main en pince
Ippon ken	Forme de poing en faisant sortir une phalange
Morote tsuki	Coup de poing avec les deux bras simultanément
Awaze tsuki	Deux coups de poings différents mais simultanés
Yama tsuki	Ura tsuki chudan + gyaku tsuki jodan

## UCHI – FRAPPES EN PERCUSSION

Uraken uchi	Avec le revers du poing
Tetsui uchi	Avec le poing en marteau
Haishu uchi	Avec le revers de la main
Shuto uchi	Avec le tranchant externe de la main
Haïto uchi	Avec le tranchant interne de la main
Teisho uchi	Avec la paume de la main
Koken uchi	Avec le poignet
Atama uchi	Avec la tête
Shomen uchi	Frappe/Coupe descendant à la tête
Yokomen uchi	Frappe/Coupe en diagonale sur le côté de la tête
Age empi uchi	Coup de coude remontant
Mawashi empi uchi	Coup de coude circulaire
Otoshi empi uchi	Coup de coude descendant
Yoko empi uchi	Coup de coude de côté
Ura empi uchi	Coup de coude en revers
Ushiro empi uchi	Coup de coude en arrière
Morote uchi	Frappe avec les deux bras simultanément

## KERI – COUPS DE PIEDS

Mae geri	Coup de pied de face
Ushiro geri	Coup de pied en arrière
Mawashi geri	Coup de pied circulaire
Ushiro mawashi geri	Coup de pied en rotation par l'arrière
Yoko geri	Coup de pied de côté
Ura mawashi geri	Coup de pied en revers
Ushiro ura mawashi geri	Coup de pied en revers et en rotation par l'arrière
Mikazuki geri	Coup de pied en croissant
Ura mikazuki geri	Coup de pied en croissant en revers
Fumikomi	Coup de pied écrasant
Kakato geri	Coup de pied avec le talon
Kin geri	Coup de pied remontant au bas ventre
Hiza geri	Coup de genoux
Nami ashi	Coup de pied remontant en vague

## UKE – PARADES

Age uke	Remontant
Otoshi uke	Descendant
Soto uke	Par l'extérieur
Uchi uke	Par l'intérieur
Tate uke	Vertical
Gedan barai	Balayage bas, au ras du genou
Uchi barai	Balayage intérieur
Haishu uke	Avec le dessus de la main
Shuto uke	Avec le tranchant de la main
Tate shuto uke	Avec le tranchant de la main vertical
Teisho uke	Avec la paume de la main
Osae uke	Descendant avec la paume de la main
Kake uke	En crochétant avec le poignet
Empi uke	Avec le coude (avec le poing contre la hanche)
Nagashi uke	En faisant glisser l'attaque avec le bras
Teisho nagashi uke	En faisant glisser l'attaque avec la paume de la main
Gedan nagashi barai	Gedan barai pour faire glisser l'attaque
Juji uke	Avec les bras en crois
Morote uke	Uchi uke avec la seconde main en renfort
Kakiwake uke	En écartant les deux bras
Teisho awase uke	Avec les deux haishu collés
Heiko uke	Avec les deux bras parallèles
Mangi uke	Gedan Barai avant et Jodan Uchi Uke arrière

## DORI – SAISIES

Katate dori	Saisie du poignet
Kata dori	Saisie à l'épaule
Muna dori	Saisie à la poitrine
Kubi dori	Saisie au cou
Ashi dori	Saisie à la jambe
Ushiro dori	Saisie arrière
Kumikata	Saisie poignet/bras et revers/épaule opposé
Morote dori	Saisie avec les deux mains simultanément

## KANSETSU – CONTRÔLE ARTICULAIRE

Ude gatame	Contrôle du bras en extension
Ikkyo	Premier principe d'immobilisation
Kote mawashi	Contrôle par retournement du poignet
Nikyo	Deuxième principe d'immobilisation
Kote ineri	Contrôle par torsion du poignet
Tekubi osae	Contrôle par immobilisation du poignet
Waki gatame	Contrôle par l'aisselle
Ude garami	Contrôle du bras en rotation
Hiji shime osae	Contrôle par étranglement du coude
Kubi shime	Etranglement du cou
Juji garami	Bras croisés

## NAGE – PROJECTIONS

### *Ashi waza – Technique de jambe*

Hiza guruma	Enroulement autour du genou
Uchi gake	Crochetage intérieur de la jambe
Ashi barai	Balayage de la jambe par l'avant
Ushiro ashi barai	Balayage de la jambe par l'arrière

### *Koshi waza – Technique de hanche*

Uki goshi	Hanche flottée
O goshi	Grande prise de hanche
Harai goshi	Fauchage de la hanche
Ushiro goshi	Prise de hanche par derrière

### *Te waza – Technique de main*

Tai otoshi	Renversement du corps par barrage
Seoi nage	Projection par-dessus une épaule
Ashi dori	Saisie de la jambe
Morote gari	Fauchage des jambes avec les mains

### *Sutemi waza – Techniques de sacrifice*

Tani otoshi	Chute dans la vallée
Sumi gaeshi	Renversement dans l'angle
Yoko wakare	Séparation latérale
Kani basami	Ciseau

### *Aiki waza – Technique de l'Aiki*

Irimi nage	Projection en entrant vers le partenaire
Kokyu nage	Ensemble des projections sans contrainte articulaire
Shiho nage	Projection dans les 4 directions (en armant le sabre)
Kaiten nage	Projection en cercle
Ude kime nage	Projection par contrôle du bras
Kote gaeshi	Projection par retournement du poignet
Sumi otoshi	Projection dans l'angle
Ushiro kiri otoshi	Projection en arrière
Tenchi nage	Projection ciel et terre