

Étymologie des techniques 1

Idari : gauche.
Miji : droite.
Gamae : garde.

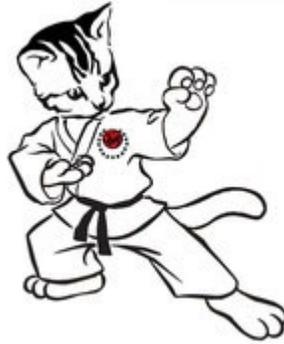
Achi : déplacement.
Dachi : position.

Ayumi : en avant.
Ikki : en reculant.
Zugi : en glissant.

Gedan : niveau bas.
Chudan : niveau ventre.
Jodan : niveau visage.

Zuki : poing.
Geri : pied.
Shuto : tranchant extérieur.
Aïto : tranchant intérieur.

Jaku : bras et jambe opposés.
Barai / uke : défense ou protection.
Uchi : de l'intérieur vers l'extérieur.
Soto : de l'extérieur vers l'intérieur.
Mawashi : circulaire armé à l'extérieur.
Uramawashi : circulaire armé à l'intérieur.



Étymologie des techniques 1

Idari : gauche.
Miji : droite.
Gamae : garde.

Achi : déplacement.
Dachi : position.

Ayumi : en avant.
Ikki : en reculant.
Zugi : en glissant.

Gedan : niveau bas.
Chudan : niveau ventre.
Jodan : niveau visage.

Zuki : poing.
Geri : pied.
Shuto : tranchant extérieur.
Aïto : tranchant intérieur.

Jaku : bras et jambe opposés.
Barai / uke : défense ou protection.
Uchi : de l'intérieur vers l'extérieur.
Soto : de l'extérieur vers l'intérieur.
Mawashi : circulaire armé à l'extérieur.
Uramawashi : circulaire armé à l'intérieur.

