

## PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques du Kihon sont choisies parmi le programme technique suivant :

<b>POSITIONS : DACHI</b>	
HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEĪJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendu
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
SHIKO DACHI	Position du sumotori
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zenkutsu et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
KOSA DACHI ou KAKE DACHI	Position pieds croisés
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres
HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI	Position du sablier élargie
TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI	Debout sur une jambe

<b>DEPLACEMENTS : UNSOKU</b>	
AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO ASHI MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière

<b>TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA</b>	
GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les deux bras croisés
KAKIWAKE UKE	Défense double en écartant
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection
HEIKO UKE	Défense double avec les deux bras parallèles
SUKUI UKE	Défense en puisant
NAGASHI UKE	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas
KOKEN UKE	Défense avec le poignet

<b>ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA</b>	
CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
OÏ ZUKI ou JUN ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
NAGASHI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
TATE ZUKI	Coup de poing avec le poing vertical
URA ZUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut
KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet
MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI	Coup de poing circulaire
YAMA ZUKI	Coup de poing double, simultanément joDan et geDan
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau
NUKITE	Attaque directe en pique de main
AGE ZUKI	Coup de poing remontant

TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA	
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet
HAÏSHU UCHI	Attaque avec le dos de la main

<b>ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA</b>	
MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant
URA MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant inverse
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
TOBI GERI	Coup de pied sauté
ASHI BARAI	Balayage
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
HIZA OU HITSUI GERI	Coup de genou
NAMI GAESHI	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas

Le jury pourra s'il le désire demander au candidat de démontrer quelques techniques spécifiques à son style (exemple : Gyaku Zuki no Tsukomi en Wado-Ryu)