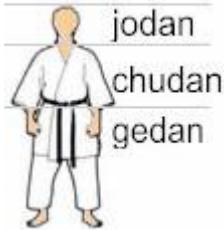


# FICHE N° 1

NIVEAUX DE TRAVAIL		
<b>JODAN</b>	AU DESSUS DE L'ÉPAULE - NIVEAU HAUT	
<b>CHUDAN</b>	AU DESSUS DE LA CEINTURE, JUSQU'AU DESSOUS DE L'ÉPAULE NIVEAU MOYEN	
<b>GEDAN</b>	EN DESSOUS DE LA CEINTURE – NIVEAU BAS	

NOMINATION DES COMBATTANTS	
<b>AKA</b>	COMBATTANT EN CEINTURE ROUGE
<b>AO</b>	COMBATTANT EN CEINTURE BLEUE

NOMINATION DES ATTAQUANTS ET DES ATTAQUES	
<b>TORI</b>	C'EST CELUI QUI EXECUTE L'EXERCICE - L'ATTAQUANT
<b>UKE</b>	C'EST CELUI QUI SUBIT L'EXERCICE - LE DEFENSEUR

ORDRE DE DEPART DROITE-GAUCHE	
<b>MIGI</b>	(MIGI KAMAE) DROITE (GARDE A DROITE – JAMBE DROITE DEVANT)
<b>HIDARI</b>	(HIDARI KAMAE) GAUCHE (GARDE A GAUCHE – JAMBE GAUCHE DEVANT°)

**DEPLACEMENTS -UNSUKE**

<b>AYUMI ASHI</b>	AVANCER D'UN PAS
<b>HIKI ASHI</b>	RECULER D'UN PAS
<b>YORI ASHI</b>	PAS GLISSE
<b>TSUGI ASHI</b>	PAS CHASSE
<b>OKURI ASHI</b>	DOUBLE PAS
<b>MAWARI ASHI</b>	DEPLACEMENT TOURNANT ATOUR DU PIED AVANT
<b>USHIRO ASHI –MAWAEI ASHI</b>	DEPLACEMENT TOURNANT ATOUR DU PIED ARRIERE

**COMPTER EN JAPONAIS**

1	Ichi	11	Juu ichi	30	San juu
2	ni	12	Juu ni	40	Yon juu
3	San	13	Juu san	50	Go juu
4	Chi	14	Juu yon	60	Rocku juu
5	Go	15	Juu go	70	Nana juu
6	Rocku	16	Juu rocku	80	Hachi juu
7	Shichi	17	Juu nana	90	Ku juu
8	Hachi	18	Juu hachi	100	Hyaku
9	Kyu	19	Juu ku	200	Ni hyaku
10	jun	20	Ni juu	300	San hyaku