

SHINTAIDO - THEMES

INSTRUCTIONS

Yoï - prêt, position neutre (se tenir prêt à exécuter un mouvement)

Kamaete - ordre pour le passage de yoï à la position de garde

Hajime - commencez !

Yame - arrêtez!

Yasume - repos!

Ushiro-e - faire demi tour

Kaete - dans l'autre sens

Saïgo - dernière fois

COMPTER

Ich - 1

Ni - 2

San - 3

Shi - 4

Go - 5

Roku - 6

Shichi - 7

Hachi - 8

Ku - 9

Ju - 10

LE CORPS

Hara - ventre ou abdomen

Koshi - zone du corps correspondant au bassin

Ki - énergie vitale, souffle

Kokyu - respiration, rythme, concentration

FORMES

Sei - formel, correct

Daï - grand, libre

DIRECTIONS

Mae - vers l'avant

Sagari - vers l'arrière, en reculant

Ushiro-e - vers l'arrière en se retournant

Yoko - latéral, côté

NIVEAUX D'ATTAQUE

Daï jodan - indique la trajectoire d'une attaque verticale de haut en bas vers le sommet du crâne

Chudan - niveau moyen, niveau de l'abdomen

Jodan - niveau haut, niveau des épaules

Gedan - niveau bas, niveau de la cheville

POSITIONS DES MAINS

Jikyo ken - poing fermé utilisé pour les techniques de réceptions

Kaisho ken - main-paume ouverte

Muso ken - poing sans forme, main détendue et souple

TYPES DE COUPES

Kiri harai - couper en balayant

Kiri komi - couper en entrant

Kiri oroshi - couper verticalement de haut en bas