



# LE SEN NO SEN Karaté Club Pornic

## FICHE PRATIQUE

### TERMES DE BASE

Attaquant / Attaqué	
TORI	Celui qui exécute l'exercice, l'attaquant
UKE	Celui qui subit l'exercice, le défenseur
AKA	Combattant avec la ceinture rouge
SHIRO ou AO	Combattant avec la ceinture bleue

Les niveaux de travail	
GEDAN	En dessous de la ceinture, niveau bas
CHUDAN	Au-dessus de la ceinture, jusqu'au-dessous de l'épaule, niveau moyen
JODAN	Au-dessus de l'épaule, niveau haut

Termes fréquemment utilisés	
MIGI (Migi Kamae)	Droite (garde à droite – jambe droite devant)
HIDARI (Hidari Kamae)	Gauche (garde à gauche – jambe gauche devant)