



## LEXIQUE

**TORI** personne exécutant la technique

**UKE** personne subissant la technique

**USHIRO** Derrière

**DORI** avec les mains

**RYOKATA** saisie des épaules

**KUBI** le cou

**UCHY** de la main

**TSUKI** du poing

**GERI** du pied

**NAGE** projeter

**KOTE** poignet

**OTOSHI** faire tomber