

## Code moral

- **Arriver 5 minutes avant le début du cours**
- Respecter les locaux mis à disposition
- Avoir une tenue propre
- Avoir des katas et les ranger à côté du tatami dans le même alignement
- Ne pas parler fort sur le tatami
- Si on arrive exceptionnellement en retard on reste sur le côté du tatami jusqu'à ce que le professeur face un salut pour vous permettre de participer au cours
- Respecter ses partenaires de travail
- Lorsqu'un nouveau arrive chacun doit lui montrer comment se tenir
- Pour une bonne progression, deux cours par semaine sont conseillés
- Avoir une posture correcte
- Les pratiquants sont tous égaux
- Seul le professeur désigné est en charge du cours

Pour le passage de grade est pris en compte :

- **Le nombre de cours suivis**
- **2 stages obligatoires**
- **Etre à jour de ses cotisations**
- **Le professeur décide qui se présente au passage de grade**

Pour l'adhésion :

- Pour les enfants : 150 € d'adhésion à l'année
- Pour les adultes : 250 € d'adhésion à l'année
- La totalité du dossier doit être remis impérativement à l'inscription pour des raisons administratives.

**Les pratiquants s'engagent à respecter le code Moral et les règles de vie pour accéder au Tatami.**

## Les principes de base :

**Mi nai** : ne pas regarder

**Kamae nai** : pas de garde

**Sankaku** : position des pieds en triangle

**Shisei** : attitude juste, posture correcte

**Waki shimete** : les coudes rentrés

**Kamiza** : mur où se trouve le portrait de O SESEI

**Shimoza** : ligne où les élèves sont en seiza

**Seiza** : position à genoux (où en tailleur pour ce qui ont mal aux genoux)

**Hammi handachi** : tori en seiza et uke debout

**Uke** : celui qui attaque

**Tori** : celui qui fait la technique

**katate-dori** : saisi de la main gauche par la main droite

**Kossa -dori** : saisi de la main gauche par la main gauche

**Katate ryote dori** : saisi du poignet à deux mains

**Ryote dori** : saisi des deux poignets

**Katadori** : saisi de l'épaule

**Muna dori** : saisi du kimono au niveau de la poitrine

**Ushiro ryote dori** : saisi des deux poignets par derrière

**Shomen uchi** : coup porté au sommet du crâne

**Yokomen uchi** : coup porté à la tempe

**Tsuki** : coup direct poing fermé

**Katate dori kubishimé** : saisi du poignet d'une main et étranglement de l'arrière de l'autre main

**Shikko** : déplacement à genoux les pieds en crocher

**Migi** : droite

**Hidari** : gauche

**Omote** : positif

**Ura** : négatif

**Arigatou gozaimashita** : merci beaucoup