



En toutes lettres

Solution



HIDARI : Gauche

KAMIZA : mur d’honneur

USHIRO : arrière

TENKAN : déplacement en pivot autour du pied avant

SHOMEN : de face

SHIHAN : Professeur de très haut grade, Grand Maître

ONEGAI : début de la formule de salut (Onegai Shimasu)

SHISEI : attitude, posture correcte