

ATTAQUES SANS ARME

1. RYOTE-DORI
prise des deux poignets



2. HIDARI-ERI-DORI
saisie du revers gauche



3. MIGI-ERI-DORI
saisie du revers droit



4. KATA-UDE-DORI
saisie du coude



5. USHIRO-ERI-DORI
saisie du col par derrière



6. USHIRO-JIME
étranglement par l'arrière



7. KAKAE-DORI
ceinture par l'arrière



8. NANAME-UCHI
coup de poing oblique



9. AGO-TSUKI
coup de poing remontant



10. GANMEN-TSUKI
coup de poing direct



11. MAE-GERI
coup de pied frontal direct



12. YOKO-GERI
coup de pied latéral



Pour permettre les meilleurs angles de vue, les positions de TORI et UKE au départ de chaque action ne sont pas respectées (gauche ou droite par rapport au Juseki).

CE QU'IL FAUT FAIRE:

- Solus début et fin: TORI à gauche, UKE à droite du Juseki.
- Déplacements: lentement en glissant les pieds.
- Attaques et défenses: déterminées et explosives KIME.

ATTAQUES AVEC ARME

Pour permettre les meilleurs angles de vue, les positions de TORI et UKE au départ de chaque action ne sont pas respectées (gauche ou droite par rapport au Joeski).

CE QU'IL FAUT FAIRE:

- Salut début et fin: TORI à gauche, UKE à droite du Joeski.
- Déplacements: lentement en glissant les pieds.
- Attaques et défenses: déterminées et explosives KIME.

13. TSUKKAKE coup de pointe à l'estomac



14. CHOKU-TSUKI pique à l'estomac en avançant



15. NANAME-TSUKI coup de pointe en diagonale



16. FURI-AGE menace de coup vertical



17. FURI-OROSHI coup vertical à deux mains



18. MOROTE-TSUKI coup direct à deux mains en avançant



19. SHOMEN-TSUKI menace de face



20. KOSHI-GAMAE menace à partir de la hanche



21. HAIMEN-TSUKI menace dans le dos

