

### ATTAQUES SANS 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 Joeseki).

CE QU'IL FAUT FAIRE:

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

#### 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



### 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

