

ATTAQUES SANS ARME

1. RYOTE-DORI *prise des deux poignets*



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:

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

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 Juseki).

CE QU'IL FAUT FAIRE:

- Salut début et fin: TORI à gauche, UKE à droite du Juseki.
- 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

