





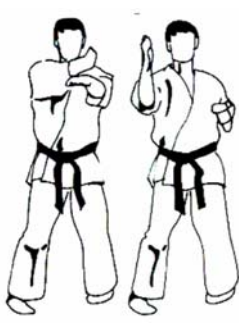











<b>Postures</b>	
<b>TACHIKATA</b>	

<p><b>Mains attaques</b></p> <p><b>KOKEN</b> KOKEN</p> 			
	<b>KOKEN UCHI JODAN</b>	<b>KOKEN UCHI CHUDAN</b>	<b>KOKEN UCHI GEDAN</b>

A l'exception de Koken Uchi Gedan, il y a de grandes similitudes d'exécution entre les formes Uchi et Uke.

<p><b>Mains attaques</b></p> <p><b>HIJI HAISHU</b> HAISHU</p> 			
	<b>MAE HIJI ATE JODAN ET CHUDAN</b>	<b>HAISHU UCHI JODAN</b>	<b>HAISHU UCHI CHUDAN</b>

<p><b>Mains défenses</b></p> <p><b>KOKEN</b> KOKEN</p> 			
	<b>JODAN KOKEN UKE</b>	<b>CHUDAN KOKEN UKE</b>	<b>GEDAN KOKEN UKE</b>

<p><b>Techniques de Pieds</b></p> <p><b>KERI</b> KAKATO</p> 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>KAKE GERI JODAN</b></p> <p>En utilisant kakato</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>KAKE GERI CHUDAN</b></p> </div> </div> <p>En compétition les formes Jodan et Chudan ne sont pas autorisées, puisque la cible est l'arrière de la tête ou du dos. Certains règlements de compétition n'autorisent que la forme chusoku. Voir l'exemple ci-dessous</p>
<p><b>Techniques de Pieds</b></p> <p><b>KERI</b></p>	<p>Ne fait pas partie du programme officiel.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>KAKE GERI JODAN</b></p> <p>En utilisant chusoku. Le mouvement monte vers la cible, pied tendu, et redescend par le même chemin. C'est pratiquement la plante du pied qui sera la zone de contact.</p>