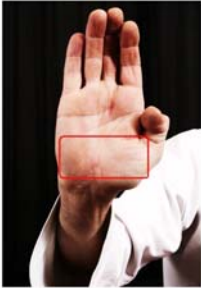














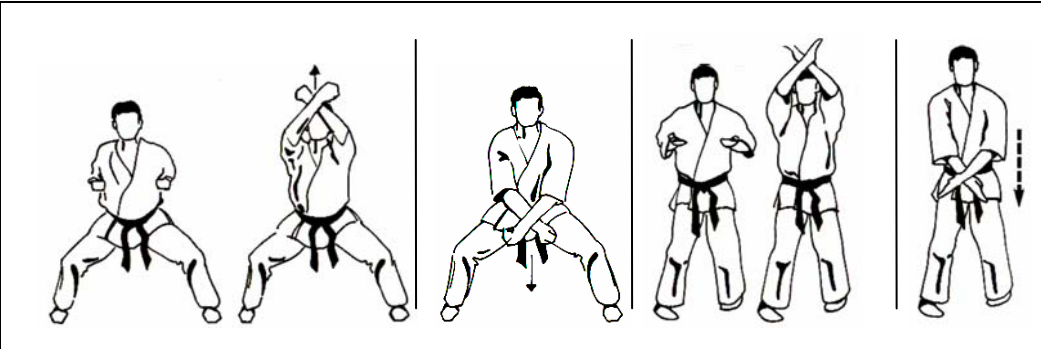
Postures TACHIKATA	
	MORO ASHI DACHI



Mains attaques SHUTO SHOTEI 			
	SHOTEI UCHI JODAN	SHOTEI UCHI CHUDAN	SHOTEI UCHI GEDAN


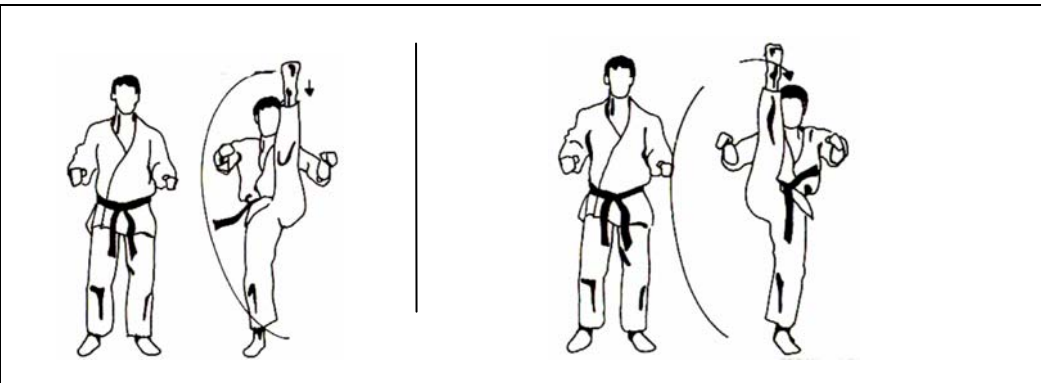
Mains attaques SHUTO HIJI 			
	AGE HIJI ATE JODAN	AGE HIJI ATE CHUDAN	OROSHI HIJI ATE

Mains attaques TSUKI SEIKEN 				
	JUN TSUKI JODAN	JUN TSUKI CHUDAN	JUN TSUKI GEDAN	JUN TSUKI GEDAN

Respectez le positionnement préparatoire, avec la main en Shotei et le pied avant qui pointe dans la direction du coup. Le mouvement se fait avec la rotation simultanée du corps en Kiba Dachi

<p>Mains défenses</p> <p>SEIKEN</p> <p>SHUTO</p>	
	<p>SEIKEN JUJI UKE JODAN et GEDAN SHUTO JUJI UKE JODAN et GEDAN</p>

<p>Mains défenses</p> <p>SHOTEI</p> <p>SHOTEI</p> 	
	<p>SHOTEI UKE JODAN SHOTEI UKE CHUDAN SHOTEI UKE GEDAN</p>

<p>Techniques de Pieds</p> <p>KERI</p> <p>KAKATO</p> 	
	<p>OROSHI UCHI KAKATO GERI OROSHI SOTO KAKATO GERI</p>

Le coup se porte avec le talon de haut en bas. abaisser la jambe avec force