














Postures TACHIKATA	
	KAKE ASHI DACHI


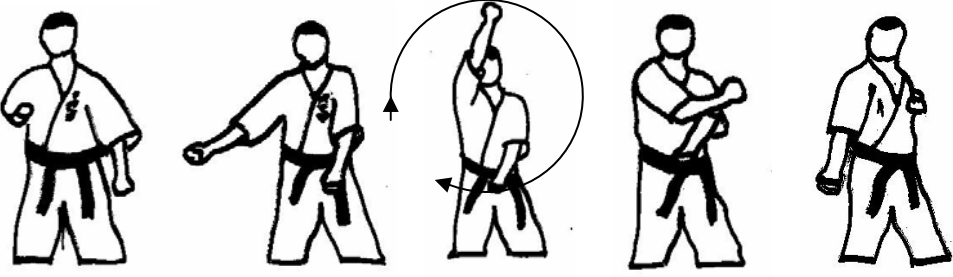
Mains attaques SHUTO SHUTO 			
	SHUTO YOKO GANMEN UCHI	SHUTO SAKOTSU UCHI	SHUTO HIZO UCHI


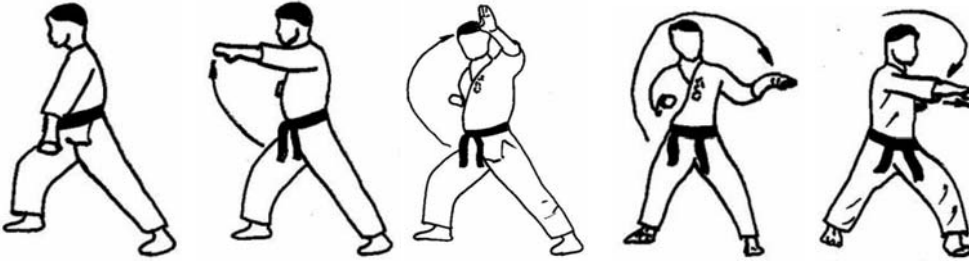
Mains attaques SHUTO HIJI 			
	SHUTO JODAN UCHI ICHI	SHUTO SAKOTSU UCHI KOMI	USHIRO HIJI ATE


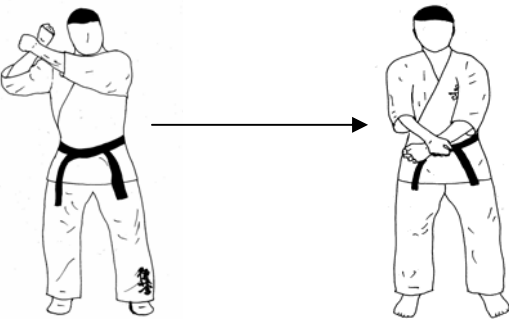
Mains attaques NIHON NUKITE 			
	NIHON NUKITE	YOHON NUKITE JODAN	YOHON NUKITE CHUDAN

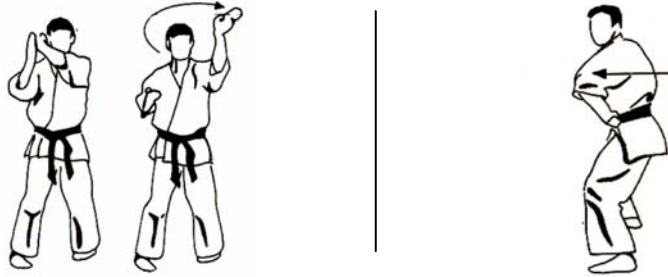
Observez la position de la main pour Yohon Nukite :


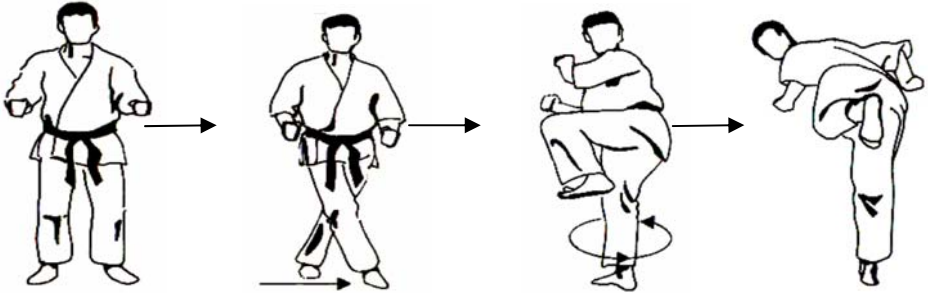

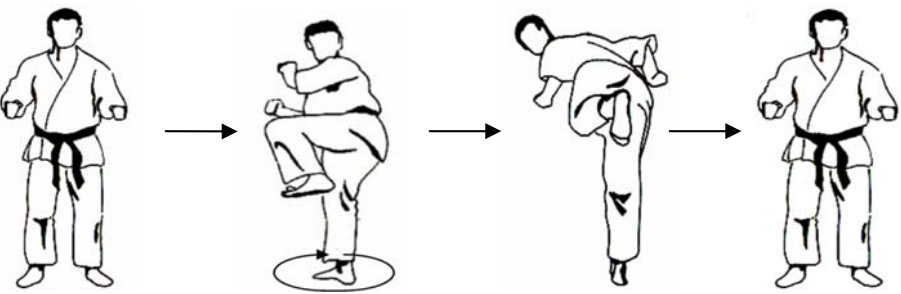



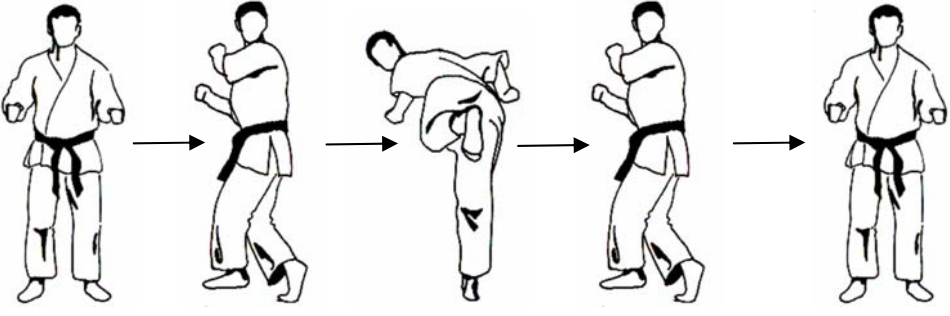
horizontale pour Jodan et verticale pour Chudan


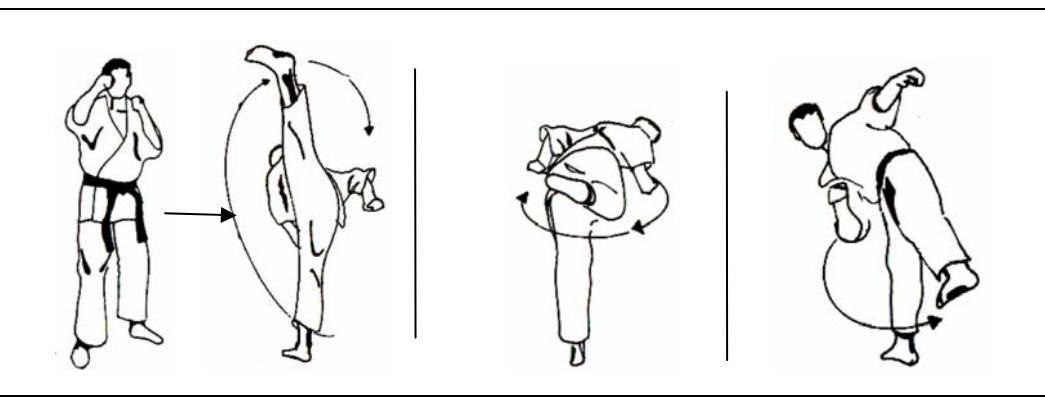
<p>Mains défenses Seiken</p> <p>SEIKEN</p> 	<p>Grand mvt circulaire avec le bras tendu, passe très près de la tête.</p>  <p>MAWASHI GEDAN BARAI</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Mains défenses Seiken</p> <p>SEIKEN</p> 	<p>A B C D E</p>  <p>ENKEI GYAKU TSUKI</p> <p>Cette technique est utilisée contre une attaque venant de derrière ou de côté.</p> <p>A) Pos. de départ en Zenkutsu Dachi. Placer la main gauche en protection devant le pubis</p> <p>B) Amorcer la technique de défense avec un mvt circulaire du bras gauche</p> <p>C) Commencer à tourner le corps vers la gauche en suivant le mvt du bras</p> <p>D) Bloquer l'attaque avec Jodan Kake Uke</p> <p>E) Déséquilibrer l'adversaire en tirant son bras et contre attaquer avec Migi Gyaku Tsuki</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Mains défenses Seiken</p> <p>SEIKEN</p> 	 <p>préparation</p> <p>le bras avant exécute Mae Gedan Barai l'autre bras frappe avec Tate Tsuki Gedan</p> <p>JUJI GEDAN BARAI</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Mains défenses Seiken</p>	<p>Ce mvt se rencontre dans le Pinan Sono San</p>  <p>JODAN SHUTO UCHI UKE</p> <p>HIIJI UKE</p>
-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Techniques de Pieds</p> <p>KERI KAKATO</p> 	<p>méthode 1</p>  <p>USHIRO GERI croiser la jambe droite de vant la gauche, pivoter sur la même jambe, et frapper avec le talon de la jambe gauche, retour en Fudo Dachi</p>
<p>Techniques de Pieds</p> <p>KERI KAKATO</p> 	<p>Variante méthode 2</p>  <p>USHIRO GERI lever la jambe gauche, pivoter sur la jambe droite devant soi, et frapper avec le talon de la jambe gauche, retour en Fudo Dachi. Jodan Chudan, Gedan</p>
<p>Techniques de Pieds</p> <p>KERI KAKATO</p> 	<p>méthode 2</p>  <p>USHIRO GERI pivoter sur la jambe gauche derrière soi, et frapper avec le talon de la jambe droite, retour en Fudo Dachi. Jodan Chudan, Gedan</p>
<p>Techniques de Pieds</p> <p>KERI KAKATO</p> 	<p>méthode 3</p>  <p>USHIRO GERI départ Fudo Dachi, déplacement en Kake Ashi Dachi, exécuter Ushiro Geri Chudan, retour Kake Ashi Dachi, et retour Fudo Dachi</p>

<p>Techniques de Pieds</p> <p>KERI KAKATO</p> 			
	<p>USHIRO MAWASHI GERI JODAN</p>	<p>U M G CHUDAN</p>	<p>U M G GEDAN</p>
<p>Départ position de combat : pivoter directement sur la jambe avant et exécuter la technique dans les 3 hauteurs en revenant à la position de départ (maîtrise de l'équilibre). Soyez attentifs à bien présenter le talon comme zone de contact.</p>			

Les parties du corps utilisées dans ce grade

NIHON NUKITE



YOHON NUKITE



KAKATO



HIJI



SHUTO

