













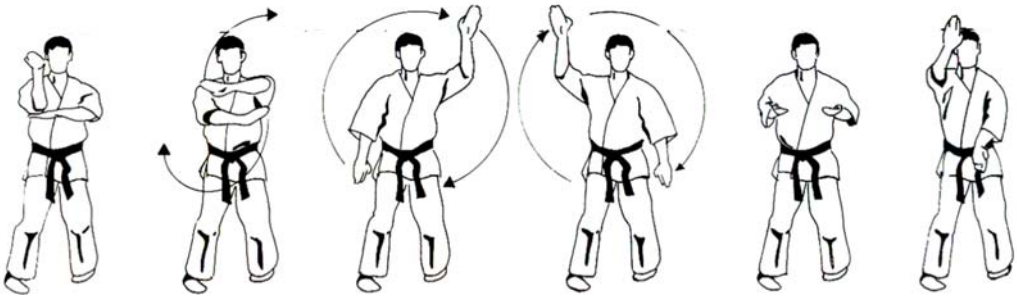


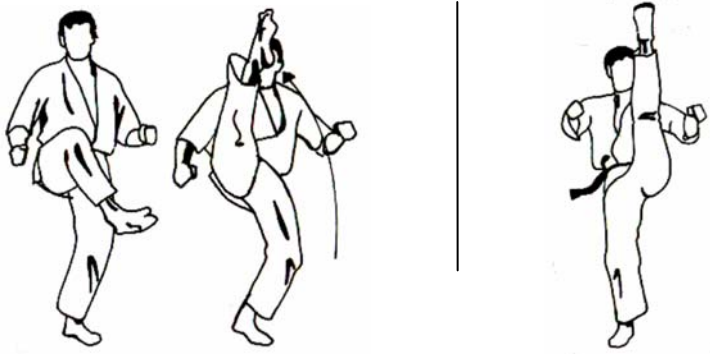
Postures TACHIKATA			
	UCHI HACHIJI DACHI	NEKO ASHI DACHI	SHIKO DACHI

Mains attaques TETTSUI 			
	TETTSUI KOMI KAMI	TETTSUI OROSHI UCHI	TETTSUI HIZO UCHI

Mains attaques TETTSUI 			
	TETTSUI MAE YOKO UCHI JODAN	TETTSUI MAE YOKO UCHI CHUDAN	TETTSUI MAE YOKO UCHI GEDAN

Mains attaques TETTSUI 			
	TETTSUI YOKO UCHI JODAN	TETTSUI YOKO UCHI CHUDAN	TETTSUI YOKO UCHI GEDAN

<p>Mains défenses UKE</p> <p>SHUTO</p> <p>SHUTO</p>  <p>mae shuto mawashi uke avec ibuki</p>	 <p>SHUTO MAWASHI UKE</p>  <p>MAE SHUTO MAWASHI UKE</p>
--	---

<p>Techniques de Pieds</p> <p>KERI</p>	 <p>JODAN UCHI HEISOKU GERI JODAN AGO GERI</p>
--	---

HAISOKU



C'est cette partie du pied qui est la surface de contact pour Jodan Uchi Heisoku Geri

CHUSOKU



Pour Jodan Ago Geri c'est la partie Chusoku qui est la zone de contact. Le pied pour ce mouvement n'est pas tendu mais est à l'équerre.