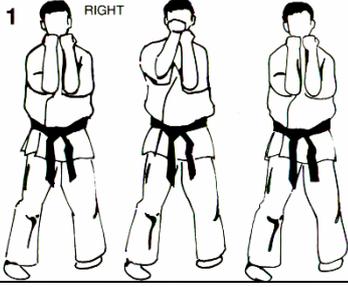
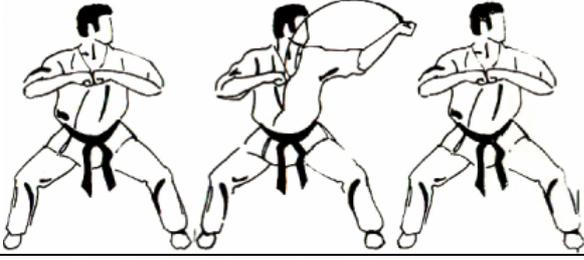
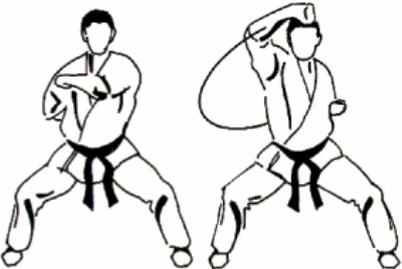
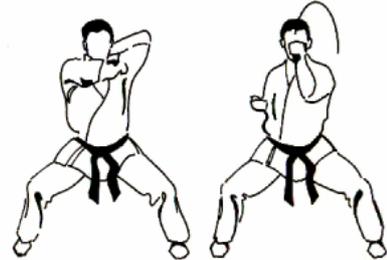


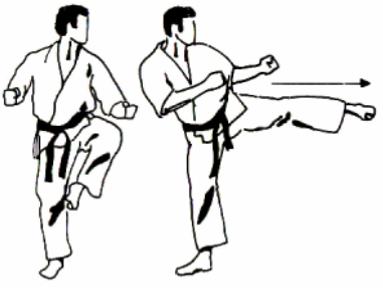
<p>Postures</p> <p>TACHIKATA</p> <p>Kumite No kamae est une position de combat</p>	<p>Les pieds parallèles</p>	
		
	KIBA DACHI	TSURU ASHI DACHI

<p>Mains attaques</p> <p>URAKEN</p> <p>URAKEN</p> 	<p>1 RIGHT</p> 			
	URAKEN GANMEN UCHI		URAKEN SAYU GANMEN UCHI	

<p>Mains attaques</p> <p>URAKEN</p> <p>Respectez la cassure du poignet à l'impact.</p>				
	URAKEN HIZO UCHI		URAKEN MAWASHI UCHI	

<p>Mains attaques</p> <p>URAKEN</p> <p>Mains défenses</p> <p>Seiken et shuto</p>				
	URAKEN OROSHI UCHI		SEIKEN UCHI UKE / GEDAN BARAI S'exécute avec Seiken et Shuto	

<p>Mains défenses</p> <p>Seiken</p> <p>Techniques de Pieds KERI</p> <p>SOKUTO</p> 				
	MOROTE CHUDAN UCHI UKE		KANSETSU GERI	

<p>Techniques de Pieds</p> <p>KERI</p> <p>SOKUTO</p> 		
	<p>CHUDAN YOKO GERI</p>	<p>JODAN YOKO GERI</p>

Yoko Geri s'exécute en utilisant le tranchant extérieur du pied = SOKUTO

<p>Techniques de Pieds</p> <p>KERI</p> <p>Mawashi geri = coups de pieds circulaires</p>		
	<p>GEDAN MAWASHI GERI (Haisoku) (LOW KICK)</p>	<p>GEDAN MAWASHI GERI (Chusoku)</p>

<p>Techniques de Pieds</p> <p>KERI</p> <p>Mawashi geri = coups de pieds circulaires</p>		
	<p>JODAN MAWASHI GERI (Haisoku)</p>	<p>JODAN MAWASHI GERI (Chusoku)</p>

Mawashi Geri peut s'exécuter avec Haisoku ou Chusoku dans les 3 hauteurs

HAISOKU



CHUSOKU

