

Jodan Oi Tsuki



Age Uke z-k-d
(bonne garde, en ligne)



Saisie et ramener la jambe avant



pour un changement de garde sur place avec Soto Uke kb-d
(au niveau du coude)



Kagi Zuki kb-d
(adapter la distance Yori Ashi)

Chudan Oi Tsuki



Uchi Uke et Chudan Gyaku Zuki z-k-d
(diagonale, int.)



Te Gatame
(contrôle par la main du coude et de l'épaule)



Hiza Geri

Chudan Mae Geri



Gedan Barai Hanmi z-k-d
(diagonale, int.)



Chudan Ushiro Geri
(directement avec la jambe « arrière » proche de l'adversaire)





Jodan Oi Zuki zk-d

*(reposer le Ushiro Geri proche du pied d'appui
avec un changement de garde sur place)*

Chudan Yoko Geri



Soto Uke zk-d (ext.)



Chudan Gyaku Zuki zk-d



O-Soto-Gari

*(exécuter un pas complet, saisir l'épaule ou le karaté-gi,
puis le bras lors de la chute,
avec préparation de la contre-attaque)*



Gedan Gyaku Zuki kb-d

Jodan Mawashi Geri



Jodan Shuto Yama Gamae kb-d



Gedan Shuto Uchi kb-d



Jodan Gyaku Mawashi Shuto
Uchi zk-d

Chudan Ushiro Geri



Soto Barai kb-d
(diagonale, ext.)



Chudan Tetsui Uchi kb-d
(adapter distance j. avant. et pivot arrière)



Jodan Gyaku Zuki zk-d
(déplacer la jambe arrière)