

ATTAQUES SANS ARME

1. RYOTE-DORI prise des deux poignets



2. HIDARI-ERI-DORI saisie du revers gauche



3. MIGI-ERI-DORI saisie du revers droit



4. KATA-UDE-DORI saisie du coude



5. USHIRO-ERI-DORI saisie du col par derrière



6. USHIRO-JIME étranglement par l'arrière



7. KAKAE-DORI ceinture par l'arrière



8. NANAME-UCHI coup de poing oblique



9. AGO-TSUKI coup de poing remontant



10. GANMEN-TSUKI coup de poing direct



11. MAE-GERI coup de pied frontal direct



12. YOKO-GERI coup de pied latéral



Pour permettre les meilleurs angles de vue, les positions de TORI et UKE au départ de chaque action ne sont pas respectées (gauche ou droite par rapport au Joseki).

CE QU'IL FAUT FAIRE :

- Salut début et fin : TORI à gauche, UKE à droite du Joseki.
- Déplacements : lentement en glissant les pieds.
- Attaques et défenses : déterminées et explosives KIME.