










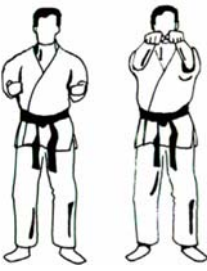




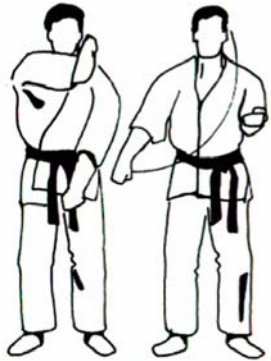



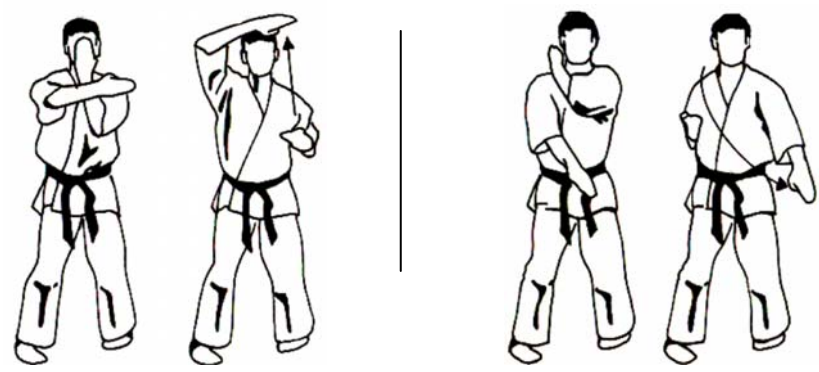
|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>Postures</b><br><br><b>TACHIKATA</b> |  |  |  |
|   | <b>FUDO DACHI</b>   | <b>SANCHIN DACHI</b>   | <b>ZENKUTSU DACHI</b>   |


|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| <b>Mains Attaque-<br/>Tsuki</b><br><br><br><b>SEIKEN</b><br><br> |  |  |  |  |  |
|  | <b>SEIKEN OI<br/>TSUKI</b>  | <b>SEIKEN<br/>TSUKI JODAN</b>   | <b>SEIKEN<br/>TSUKI CHUDAN</b>  | <b>SEIKEN<br/>TSUKI GEDAN</b>   | <b>SEIKEN GYAKU<br/>TSUKI</b>   |

Oï signifie que la technique sera exécutée avec le bras de la jambe avancée et gyaku avec le bras opposé.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>Mains attaques<br/>TSUKI</b><br><br><br><b>SEIKEN</b><br>Les poings se touchent ou maximum espace de 1 doigt. |  |  |  |
|   | <b>SEIKEN MOROTE<br/>TSUKI JODAN</b>  | <b>SEIKEN MOROTE<br/>TSUKI CHUDAN</b>  | <b>SEIKEN MOROTE<br/>TSUKI GEDAN</b>  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>Mains attaques<br/>TSUKI</b><br><br>Seiken Ago Uchi est un mouvement qui frappe et revient toujours en position de départ.<br><br><b>Mains défenses<br/>UKE</b> |  |  |  |
|  | <b>SEIKEN AGO UCHI</b>  | <b>SEIKEN<br/>JODAN UKE</b>  | <b>SEIKEN MAE<br/>GEDAN BARAI</b>   |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Mains défenses</b><br/><b>UKE</b></p> <p><b>SHUTO</b></p> <p>SHUTO</p>  |  <p><b>SHUTO JODAN UKE</b>                      <b>SHUTO MAE GEDAN BARAI</b></p> |
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Techniques de Pieds</b></p> <p><b>KERI</b></p> <p>Mae Geri s'exécute en Chudan et Jodan</p> |  <p><b>HIZA GERI</b>                      <b>KIN GERI</b>                      <b>MAE GERI (Chusoku)</b></p> |
|---|---|



**Hiza = genou**  
coup donné avec le genou



**Kin = Aine**  
coup de pied de face donné avec le cou du pied dans les testicules



**Chusoku = bol du pied**  
coup de pied de face donné avec le bol du pied (dessous des métatarsiens)