









Postures	
TACHIKATA	

<p>Mains attaques</p> <p>TOHO</p> 				<p>IPPON KEN UCHI</p> 
	TOHO UCHI	JODAN AGE TSUKI	IPPON KEN UCHI (inofficiel)	

<p>Mains Défenses</p> <p>HAITO</p> <p>HAITO</p> 		
	<p>mains posées l'une sur l'autre paume contre paume</p> <p>MOROTE HAITO UCHI UKE</p>	