

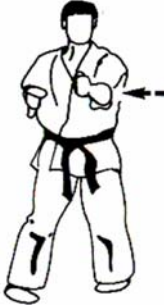












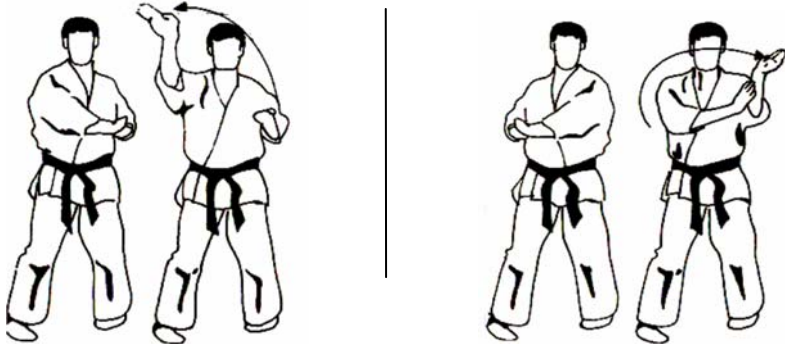
Postures	
TACHIKATA	



<p>Mains attaques</p> <p>RYUTO KEN RYUTO KEN</p> 		
	RYUTO KEN TSUKI JODAN	RYUTO KEN TSUKI GEDAN

<p>Mains attaques</p> <p>NAKAYUBI IPPON KEN NAKA YUBI IPPON KEN</p> 		
	NAKAYUBI IPPON KEN JODAN	NAKAYUBI IPPON KEN CHUDAN



<p>Mains attaques</p> <p>OYAYUBI IPPON KEN OYA YUBI KEN</p> 		
	OYAYUBI IPPON KEN JODAN	OYAYUBI IPPON KEN CHUDAN

<p>Mains attaques</p> <p>HITOSASHI YUBI IPPON KEN</p> 		
	HITOSASHI YUBI IPPON KEN	YAMA TSUKI

<p>Mains défenses</p> <p>UKE</p> <p>SHUTO</p> 		
	<p>KAKE UKE JODAN</p> <p>Remarquez la position de la main en crochet au niveau du poignet</p>	<p>MOROTE KAKE UKE JODAN</p>

<p>Techniques de Pieds</p> <p>KERI</p> <p>CHUSOKU</p> 	
	<p>TOBI MAE GERI 1^{ère} forme</p> <p>TOBI MAE GERI 2^{ème} forme</p> <p>TOBI MAE GERI 3^{ème} forme</p>

1^{ère} forme: départ pos. de combat, jambe gauche devant, saut et frapper Mae Geri avec jambe gauche
 2^{ème} forme: pos. de combat, jambe gauche devant, prendre l'élan avec jambe droite et frapper Mae Geri avec jambe gauche
 3^{ème} forme: pos. de combat, jambe gauche devant, saut, croisement de jambes en l'air et frapper Mae Geri avec droite

<p>Techniques de Pieds</p> <p>KERI</p> <p>CHUSOKU</p> 	
	<p>TOBI NIDAN GERI</p> <p>départ pos. de combat, jambe droite devant, saut et frapper Mae Geri avec jambe droite, puis avec jambe gauche, avant de repasser en pos. de combat, jambe gauche devant.</p>