







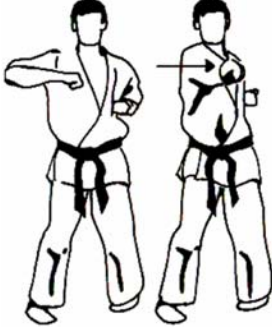







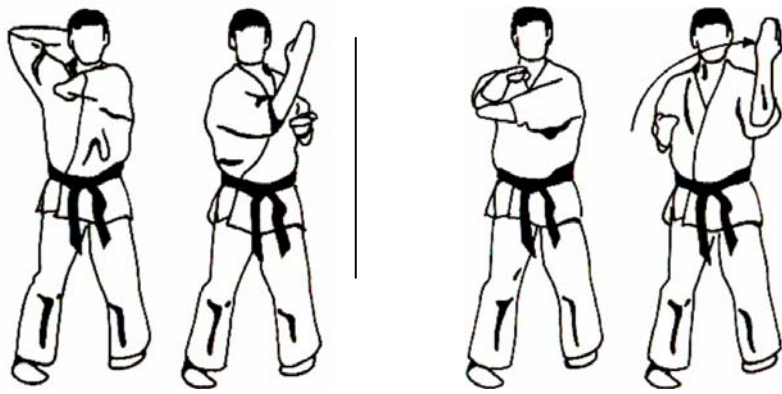
<b>Postures</b>  <b>TACHIKATA</b>				
	<b>MUSUBI DACHI</b>	<b>HEIKO DACHI</b>	<b>HEISOKU DACHI</b>	<b>KOKUTSU DACHI</b>


<b>Attaque-Tsuki</b>   <b>SEIKEN</b>  				
	<b>SEIKEN SHITA TSUKI</b>	<b>SEIKEN TATE TSUKI JODAN</b>	<b>SEIKEN TATE TSUKI CHUDAN</b>	<b>SEIKEN TATE TSUKI GEDAN</b>

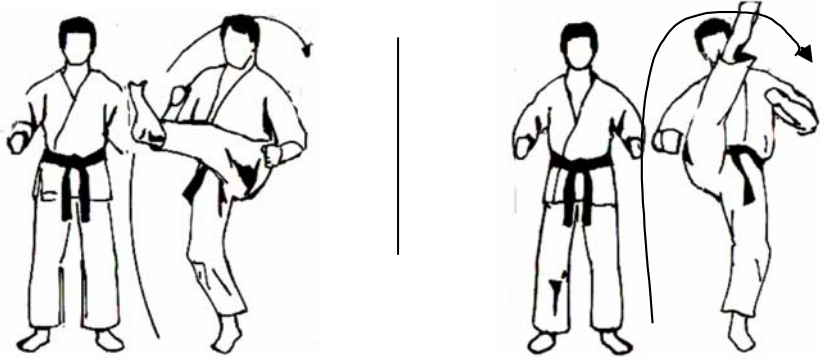
Pour les Tate Tsuki respectez bien la position du poing verticale.

<b>Mains attaques</b> <b>TSUKI</b> <b>HIJI ATE</b>  			
	<b>SEIKEN KAGI TSUKI</b>	<b>CHUDAN HIJI ATE</b>	<b>JODAN HIJI ATE</b>

<b>Mains défenses</b> <b>UKE</b>  Soto Uke et Uchi Uke utilisent respectivement les côtés extérieurs et intérieurs de l'avant-bras comme zone de contact. Aussi bien en Seiken qu'en Shuto			
	<b>SEIKEN CHUDAN SOTO UKE</b>	<b>SEIKEN CHUDAN UCHI UKE</b>	

<p><b>Mains défenses</b> <b>UKE</b></p> <p><b>SHUTO</b></p> <p>SHUTO</p> 	 <p style="text-align: center;"><b>SHUTO CHUDAN SOTO UKE</b>                      <b>SHUTO CHUDAN UCHI UKE</b></p>
--	--

<p><b>Techniques de Pieds</b></p> <p><b>KERI</b></p> <p>Les Keage sont des techniques de pieds effectuées avec la jambe tendue, et le pied à l'équerre</p>	 <p style="text-align: center;"><b>MAE KEAGE (Chusoku)</b>                      <b>YOKO KEAGE (Sokuto)</b></p>
--	---

<p><b>Techniques de Pieds</b></p> <p><b>KERI</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>UCHI MAWASHI KEAGE ( haisoku)</b>                      <b>SOTO MAWASHI KEAGE (Teisoku)</b></p>
--	---

