

PROGRAMME DE ORANGE A VERT

POSITIONS



TEĪJI DACHI



KOSA DACHI



NEKO ASHI DACHI

TECHNIQUES



HAISHU UKE
Blocage avec le dos de
la main



URAKEN
Attaque avec le dos du
poing



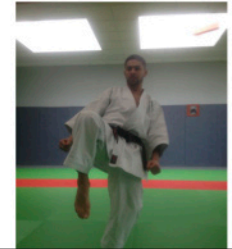
EMPI UCHI
Coup de coude



JUJI UKE
Blocage bras croisés



SHUTO UCHI
Attaque avec le
tranchant de la main



HIZA GERI
Coup de genou

DEPLACEMENTS



OKURI ASHI
Avancer en pas croisé



MAWARIASHI
Déplacement tournant autour du pied avant

KATAS

HEIAN YODAN