

# 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



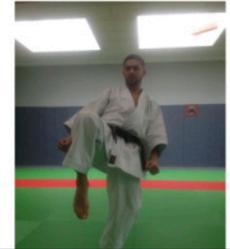
EMPI UCHI  
Coup de coude



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