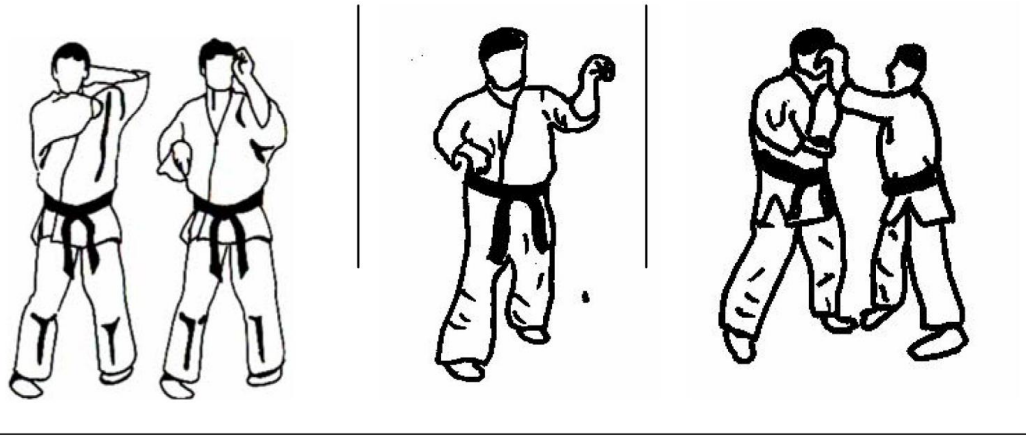
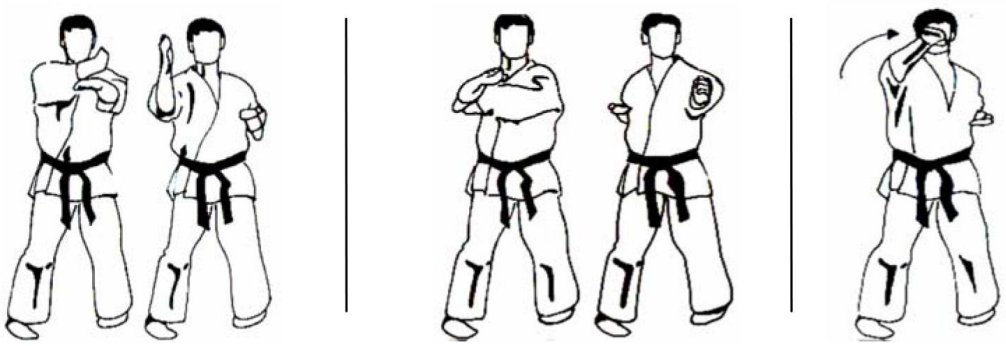
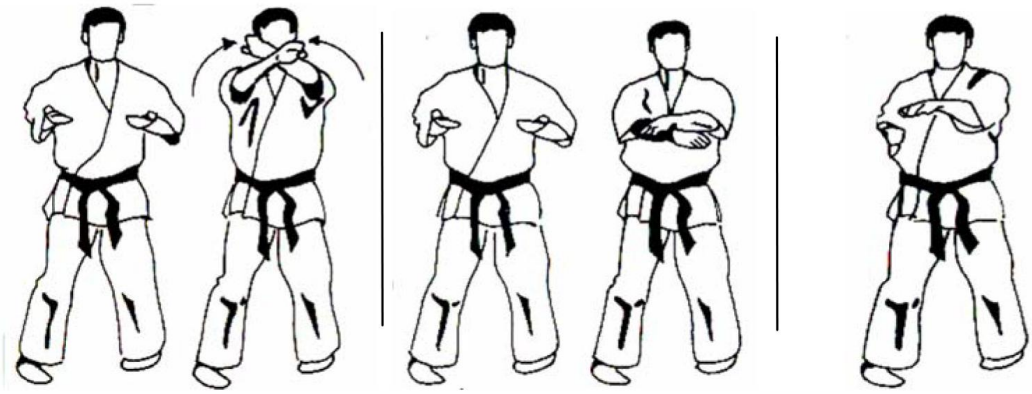
Postures TACHIKATA	

Mains attaques KEIKO 	
	KEIKO UCHI

Mains attaques HAISHU HAISHU 			
	HAISHU UCHI JODAN	HAISHU UCHI CHUDAN	HAITO UCHI JODAN

Mains attaques HAITO HAITO 			
	MOROTE HAITO UCHI JODAN	MOROTE HAITO UCHI CHUDAN	HAITO UCHI CHUDAN

Mains Défenses

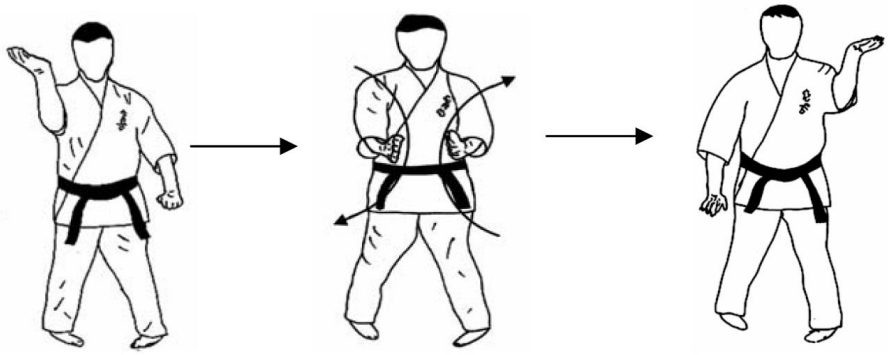
HAITO

HAITO

CHUDAN HAITO UCHI UKE **OSAE UKE**

Mains défenses

UKE



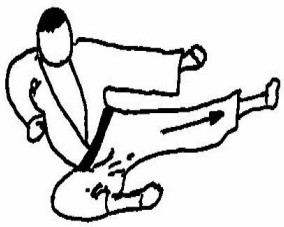
TSUKUI UKE

On rencontre ce movement dans le kata saiha

Techniques de Pieds

KERI

Pour la partie du pied utilisée voir Yoko Geri et Mawashi Geri

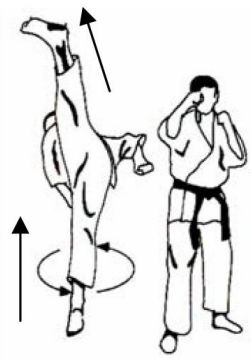


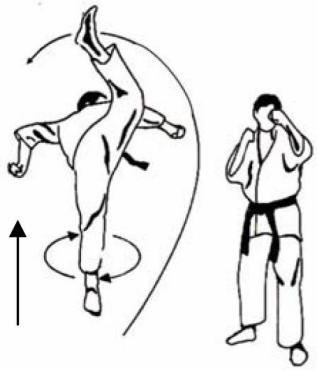
TOBI YOKO GERI **TOBI YOKO GERI** **TOBI MAWASHI GERI**

Techniques de Pieds

KERI

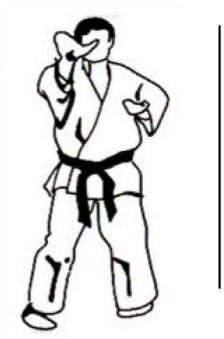
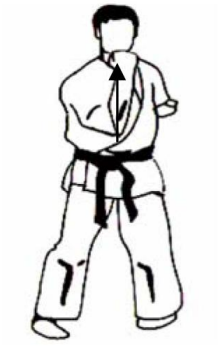
KAKATO





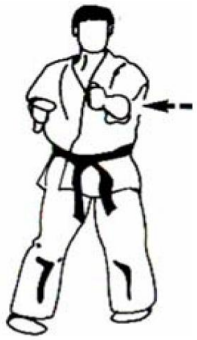
TOBI USHIRO GERI **TOBI USHIRO MAWASHI GERI**

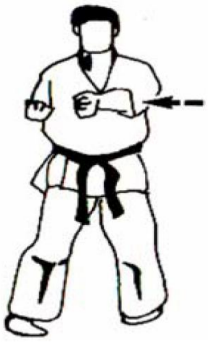
Postures **TACHIKATA**	

Mains attaques TOHO 	  IPPON KEN UCHI
	TOHO UCHI **JODAN AGE TSUKI** **IPPON KEN UCHI (inofficiel)**

Mains Défenses **HAITO** HAITO 	
	mains posées l'une sur l'autre paume contre paume **MOROTE HAITO UCHI UKE**

Postures TACHIKATA	

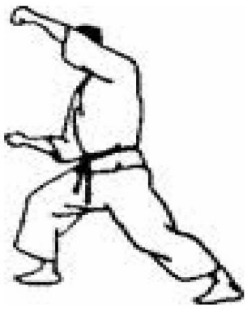
Mains attaques RYUTO KEN RYUTO KEN 	 RYUTO KEN TSUKI JODAN — RYUTO KEN TSUKI GEDAN

Mains attaques NAKAYUBI IPPON KEN NAKA YUBI IPPON KEN 	 NAKAYUBI IPPON KEN JODAN — NAKAYUBI IPPON KEN CHUDAN

Mains attaques OYAYUBI IPPON KEN OYA YUBI KEN 	 OYAYUBI IPPON KEN JODAN — OYAYUBI IPPON KEN CHUDAN

Mains attaques

HITOSASHI YUBI IPPON KEN

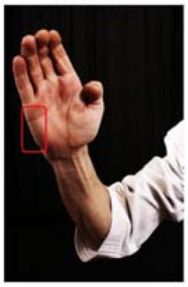


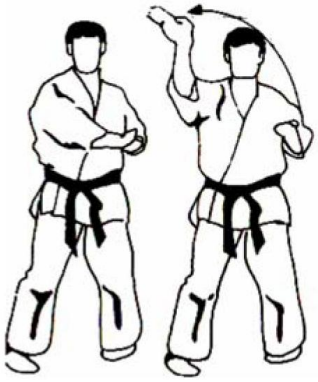
HITOSASHI YUBI IPPON KEN — **YAMA TSUKI**

Mains défenses

UKE

SHUTO





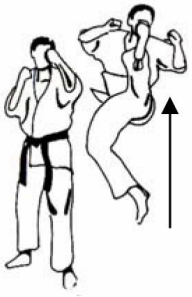
KAKE UKE JODAN — **MOROTE KAKE UKE JODAN**

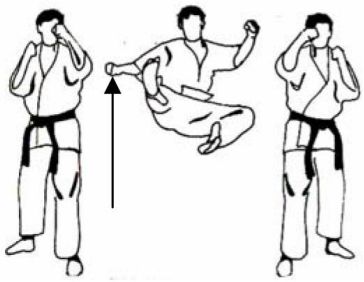
Remarquez la position de la main en crochet au niveau du poignet

Techniques de Pieds

KERI

CHUSOKU





TOBI MAE GERI 1ère forme — **TOBI MAE GERI 2ème forme** — **TOBI MAE GERI 3ème forme**

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

Techniques de Pieds

KERI

CHUSOKU

TOBI NIDAN GERI

départ pos. de combat, jambe droite devant, saut et frapper Mae Geri avec jambe droite, puis avec jambe gauche, avant de reposer en pos. de combat, jambe gauche devant.

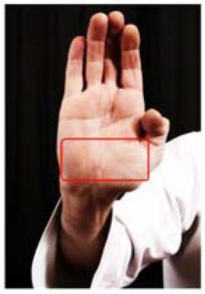
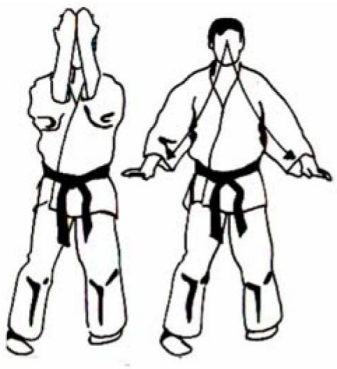
3ème KYU

Postures TACHIKATA	

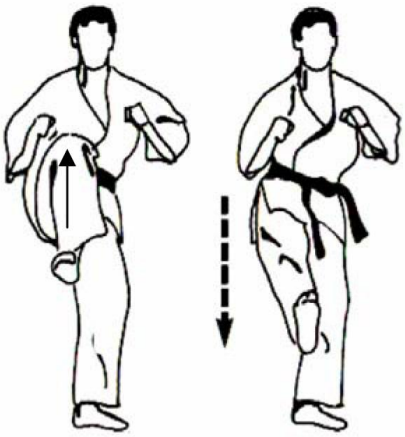
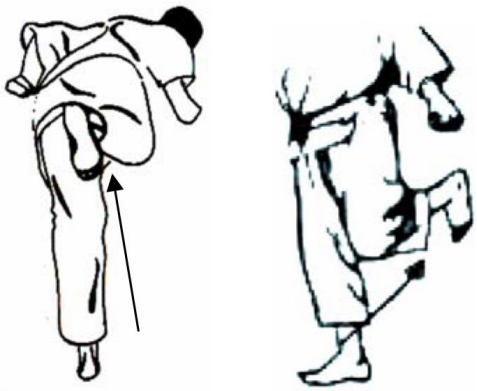
Mains attaques HIRA KEN HIRAKEN 	
	HIRA KEN TSUKI JODAN — HIRA KEN TSUKI CHUDAN

A l'exception de Koken Uchi Gedan, il y a de grandes similitudes d'exécution entre les formes Uchi et Uke.

Mains attaques HIRA KEN HIRAKEN 	
	HIRA KEN OROSHI UCHI — HIRA KEN MAWASHI UCHI

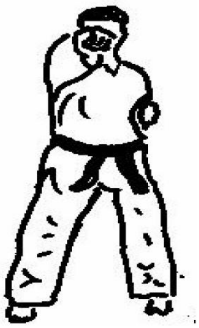
Mains défenses SHUTO SHOTEI SHOTEI 	
	GEDAN SHUTO MOROTE UKE — GEDAN SHOTEI MOROTE UKE

Techniques de Pieds KERI KAKATO 	
	MAE KAKATO GERI JODAN — MAE KAKATO GERI CHUDAN

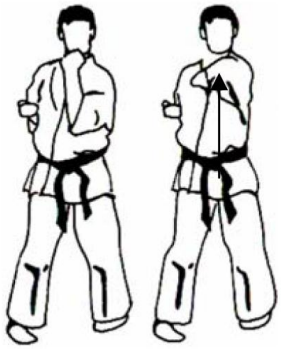
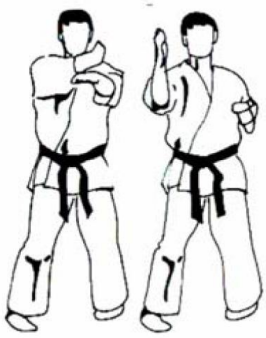
Techniques de Pieds KERI KAKATO 	 
	MAE KAKATO GERI GEDAN — AGE KAKATO USHIRO GERI

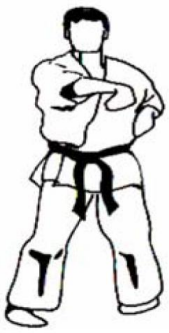
4ème KYU

Postures TACHIKATA	

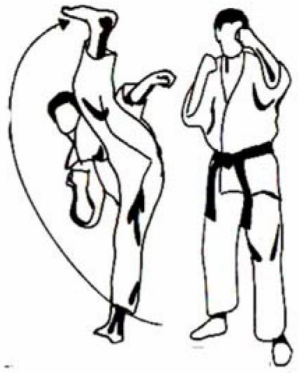
Mains attaques KOKEN KOKEN 	
	KOKEN UCHI JODAN — KOKEN UCHI CHUDAN — KOKEN UCHI GEDAN

A l'exception de Koken Uchi Gedan, il y a de grandes similitudes d'exécution entre les formes Uchi et Uke.

Mains attaques HIJI HAISHU HAISHU 	 
	MAE HIJI ATE JODAN ET CHUDAN — HAISHU UCHI JODAN — HAISHU UCHI CHUDAN

Mains défenses KOKEN KOKEN 	
	JODAN KOKEN UKE — CHUDAN KOKEN UKE — GEDAN KOKEN UKE

4ème KYU

Techniques de Pieds **KERI** KAKATO 	 **KAKE GERI JODAN** **KAKE GERI CHUDAN** **En utilisant kakato** **En compétition les formes Jodan et Chudan ne sont pas autorisées, puisque la cible est l'arrière de la tête ou du dos.** **Certains règlements de compétition n'autorisent que la forme chusoku. Voir l'exemple ci-dessous**

Techniques de Pieds **KERI**	Ne fait pas partie du programme officiel. **KAKE GERI JODAN** **En utilisant chusoku. Le mouvement monte vers la cible, pied tendu, et redescend par le même chemin.** **C'est pratiquement la plante du pied qui sera la zone de contact.**

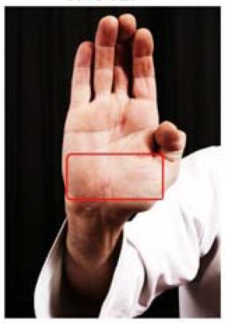
5ème KYU

Postures

TACHIKATA

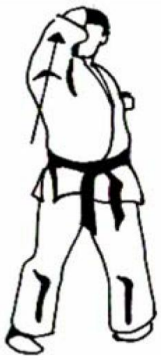
MORO ASHI DACHI

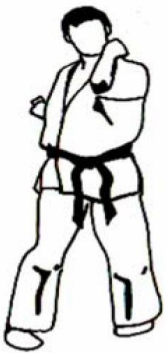
Mains attaques
SHUTO
SHOTEI



SHOTEI UCHI JODAN **SHOTEI UCHI CHUDAN** **SHOTEI UCHI GEDAN**

Mains attaques
SHUTO
HIJI



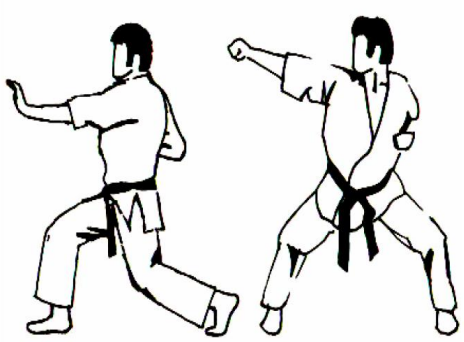


AGE HIJI ATE JODAN **AGE HIJI ATE CHUDAN** **OROSHI HIJI ATE**

Mains attaques

TSUKI

SEIKEN



JUN TSUKI JODAN **JUN TSUKI CHUDAN** **JUN TSUKI GEDAN**

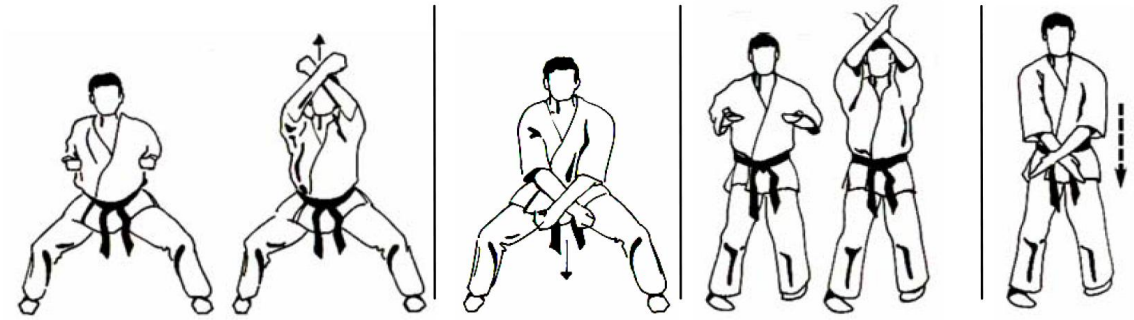
Respectez le positionnement préparatoire, avec la main en Shotei et le pied avant qui pointe dans la direction du coup. Le mouvement se fait avec la rotation simultanée du corps en Kiba Dachi

5ème KYU

Mains défenses

SEIKEN

SHUTO



SEIKEN JUJI UKE JODAN et GEDAN | **SHUTO JUJI UKE JODAN et GEDAN**

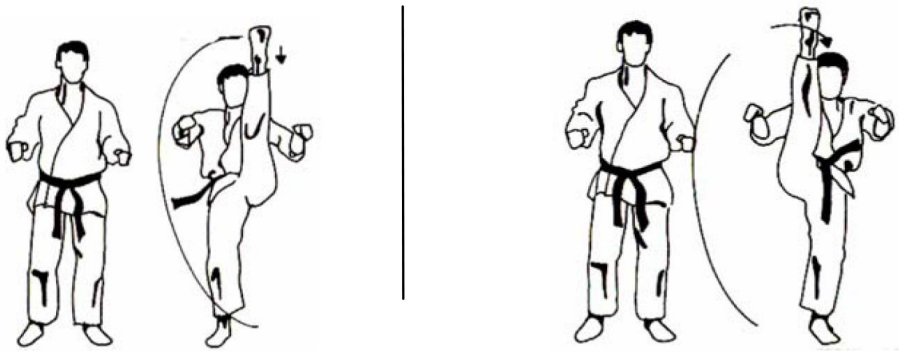
Mains défenses

SHOTEI

SHOTEI UKE JODAN | **SHOTEI UKE CHUDAN** | **SHOTEI UKE GEDAN**

Techniques de Pieds

KERI

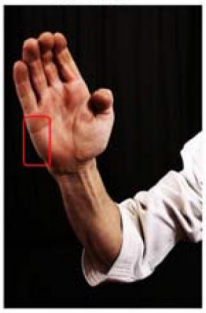


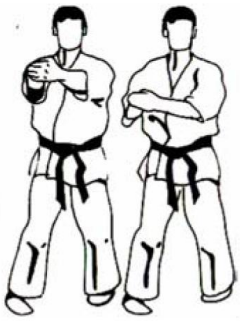
OROSHI UCHI KAKATO GERI | **OROSHI SOTO KAKATO GERI**

Le coup se porte avec le talon de haut en bas. abaisser la jambe avec force

6ème KYU

Postures **TACHIKATA**	 KAKE ASHI DACHI

Mains attaques **SHUTO** SHUTO 			
	SHUTO YOKO GANMEN UCHI	**SHUTO SAKOTSU UCHI**	**SHUTO HIZO UCHI**

Mains attaques **SHUTO** HIJI 			
	SHUTO JODAN UCHI ICHI	**SHUTO SAKOTSU UCHI KOMI**	**USHIRO HIJI ATE**

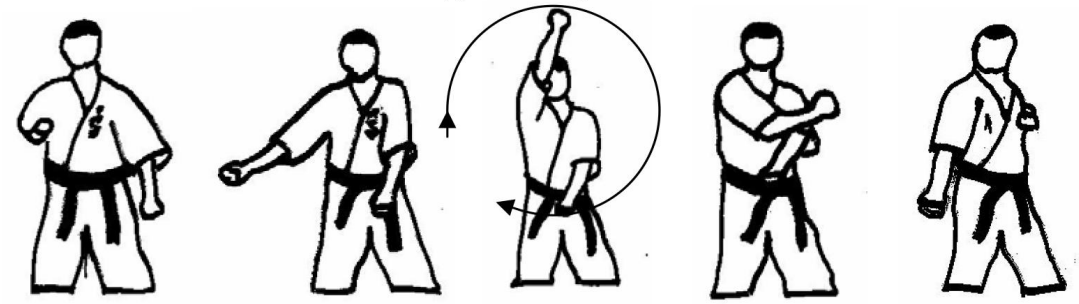
Mains attaques NIHON NUKITE 			
	NIHON NUKITE	**YOHON NUKITE JODAN**	**YOHON NUKITE CHUDAN**

Observez la position de la main pour Yohon Nukite : horizontale pour Jodan et verticale pour Chudan

6ème KYU

Mains défenses Seiken

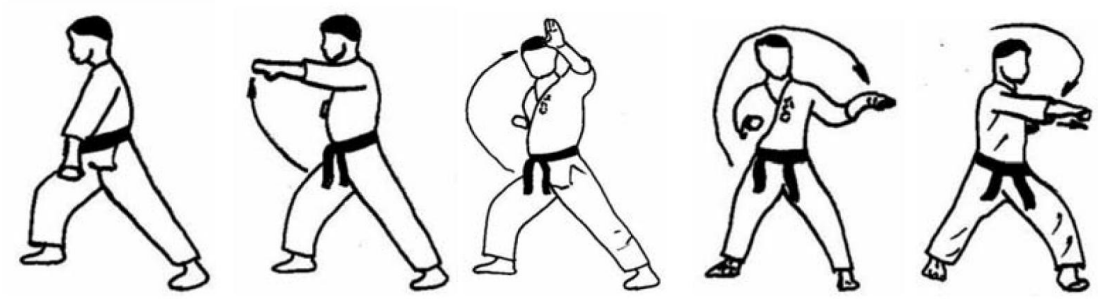
Grand mvt circulaire avec le bras tendu, passe très près de la tête.



MAWASHI GEDAN BARAI

Mains défenses Seiken

A B C D E

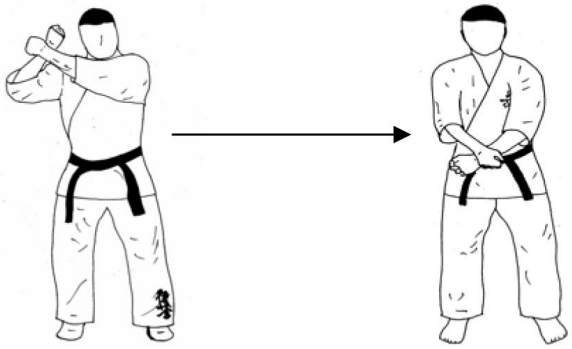


ENKEI GYAKU TSUKI

Cette technique est utilisée contre une attaque venant de derrière ou de côté.
A) Pos. de départ en Zenkutsu Dachi. Placer la main gauche en protection devant le pubis
B) Amorcer la technique de défense avec un mvt circulaire du bras gauche
C) Commencer à tourner le corps vers la gauche en suivant le mvt du bras
D) Bloquer l'attaque avec Jodan Kake Uke
E) Déséquilibrer l'adversaire en tirant son bras et contre attaquer avec Migi Gyaku Tsuki

---

Mains défenses Seiken



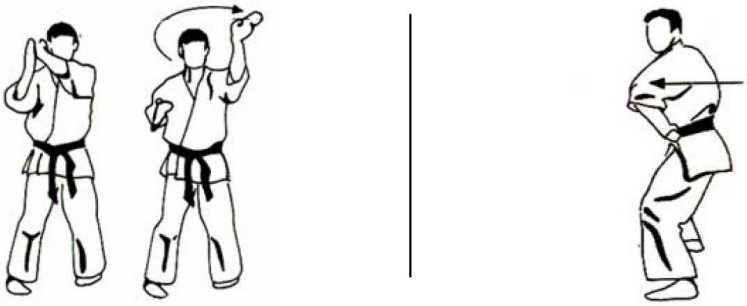
préparation

le bras avant éxécute Mae Gedan Barai
l'autre bras frappe avec Tate Tsuki Gedan

JUJI GEDAN BARAI

Mains défenses Seiken

Ce mvt se rencontre dans le Pinan Sono San



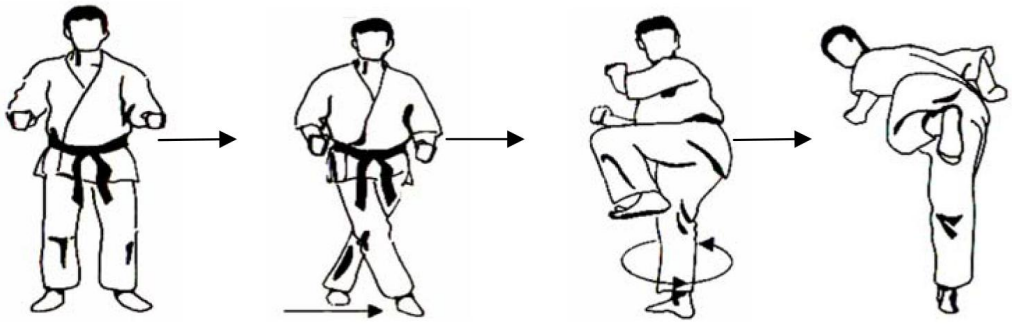
JODAN SHUTO UCHI UKE **HIJI UKE**

Techniques de Pieds

KERI

KAKATO

méthode 1



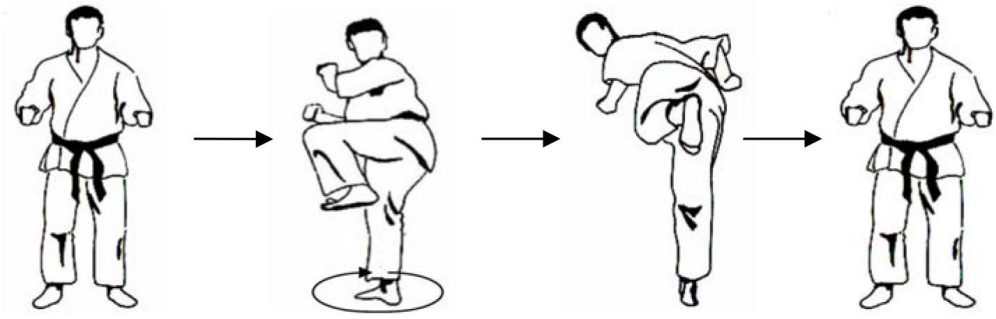
USHIRO GERI croiser la jambe droite de vant la gauche, pivoter sur la même jambe, et frapper avec le talon de la jambe gauche, retour en Fudo Dachi

Techniques de Pieds

KERI

KAKATO

Variante méthode 2



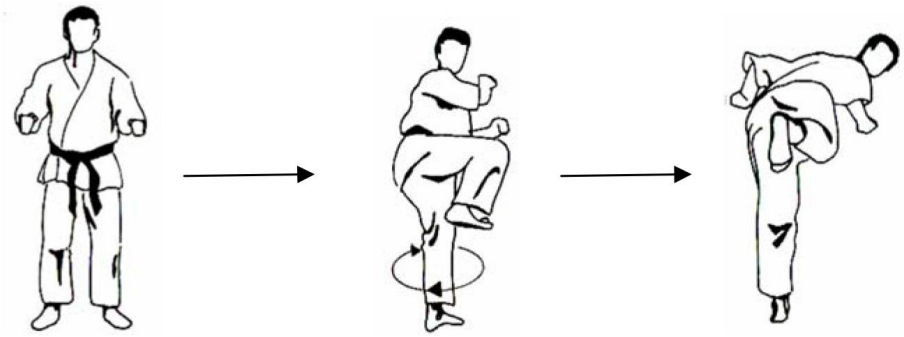
USHIRO GERI lever la jambe gauche, pivoter sur la jambe droite devant soi, et frapper avec le talon de la jambe gauche, retour en Fudo Dachi. Jodan Chudan, Gedan

Techniques de Pieds

KERI

KAKATO

méthode 2



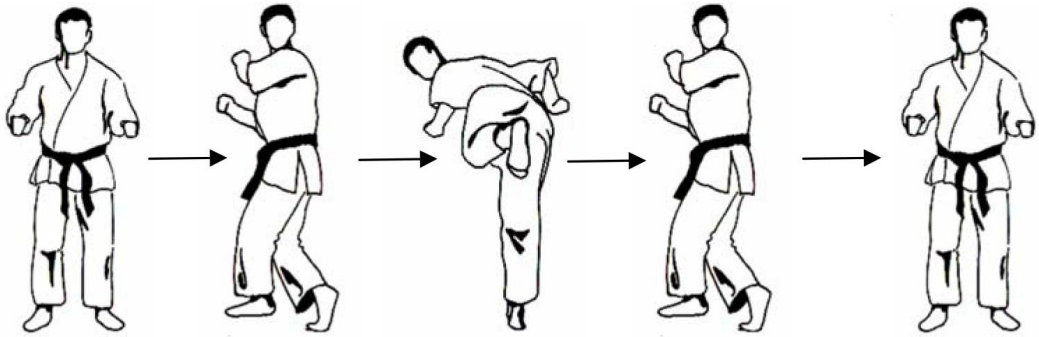
USHIRO GERI pivoter sur la jambe gauche derrière soi, et frapper avec le talon de la jambe droite, retour en Fudo Dachi. Jodan Chudan, Gedan

Techniques de Pieds

KERI

KAKATO

méthode 3



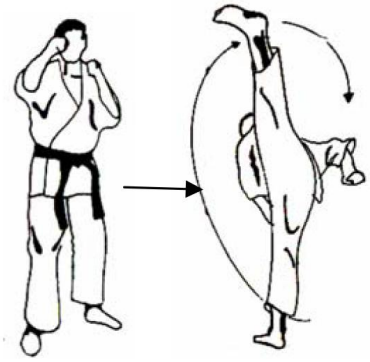
USHIRO GERI départ Fudo Dachi, déplacement en Kake Ashi Dachi, exécuter Ushiro Geri Chudan, retour Kake Ashi Dachi, et retour Fudo Dachi

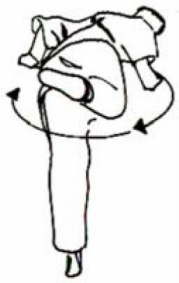
6ème KYU

Techniques de Pieds

KERI

KAKATO





USHIRO MAWASHI GERI JODAN **U M G CHUDAN** **U M G GEDAN**

Départ position de combat : pivoter directement sur la jambe avant et exécuter la technique dans les 3 hauteurs en revenant à la position de départ (maîtrise de l'équilibre).

Soyez attentifs à bien présenter le talon comme zone de contact.

Les parties du corps utilisées dans ce grade

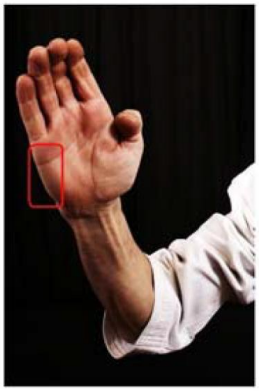
NIHON NUKITE

YOHON NUKITE

KAKATO

HIJI

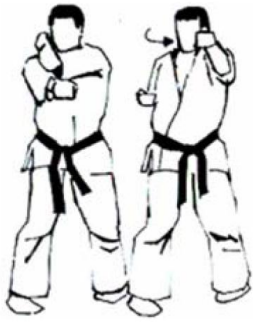
SHUTO



7ème KYU

Postures TACHIKATA			
	UCHI HACHIJI DACHI	NEKO ASHI DACHI	SHIKO DACHI

Mains attaques TETTSUI 			
	TETTSUI KOMI KAMI	TETTSUI OROSHI UCHI	TETTSUI HIZO UCHI

Mains attaques TETTSUI 			
			
	TETTSUI MAE YOKO UCHI JODAN	TETTSUI MAE YOKO UCHI CHUDAN	TETTSUI MAE YOKO UCHI GEDAN

Mains attaques TETTSUI 			
	TETTSUI YOKO UCHI JODAN	TETTSUI YOKO UCHI CHUDAN	TETTSUI YOKO UCHI GEDAN

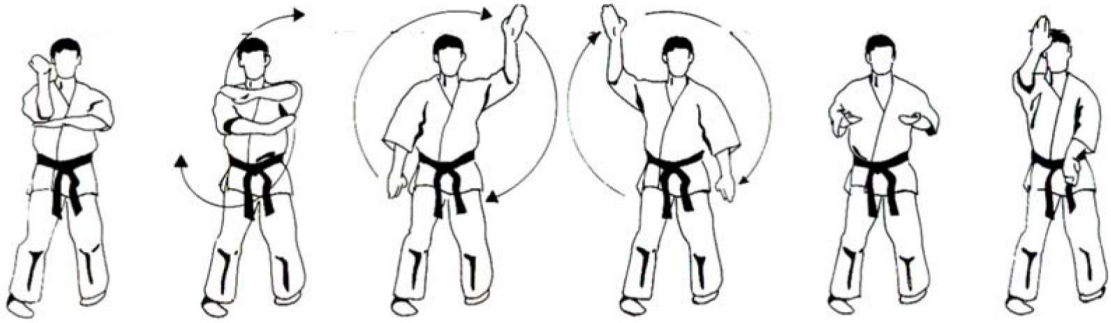
Mains défenses
UKE

SHUTO

SHUTO

SHUTO MAWASHI UKE

mae shuto mawashi uke avec ibuki

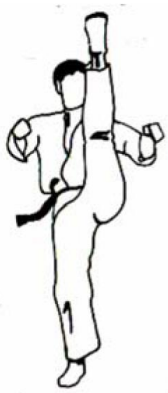


MAE SHUTO MAWASHI UKE

Techniques de Pieds

KERI

JODAN UCHI HEISOKU GERI



JODAN AGO GERI

HAISOKU

C'est cette partie du pied qui est la surface de contact pour Jodan Uchi Heisoku Geri

CHUSOKU

Pour Jodan Ago Geri c'est la partie Chusoku qui est la zone de contact. Le pied pour ce mouvement n'est pas tendu mais est à l'équerre.

8ème KYU

Postures

TACHIKATA

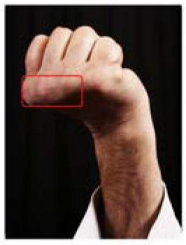
Kumite No kamae est une position de combat

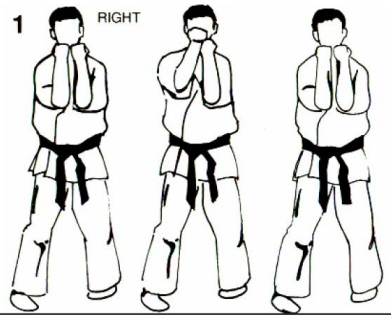
Les pieds parallèles

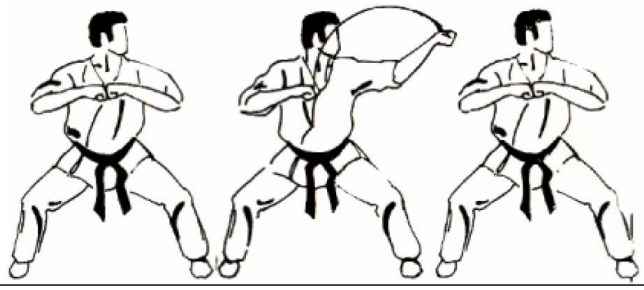
KIBA DACHI TSURU ASHI DACHI

Mains attaques

URAKEN





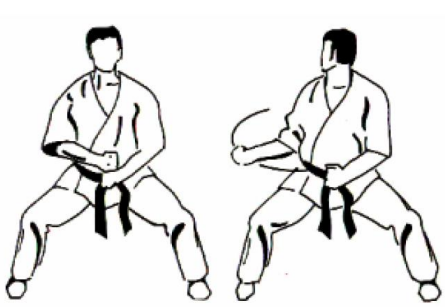


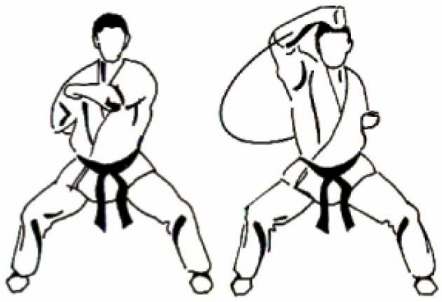
URAKEN GANMEN UCHI **URAKEN SAYU GANMEN UCHI**

Mains attaques

URAKEN

Respectez la cassure du poignet à l'impact.





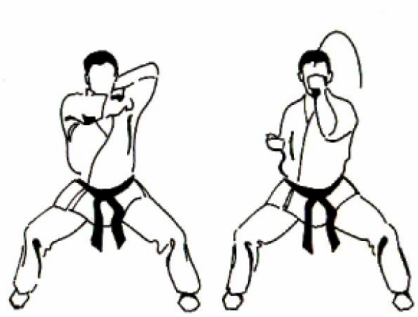
URAKEN HIZO UCHI **URAKEN MAWASHI UCHI**

Mains attaques

URAKEN

Mains défenses

Seiken et shuto



URAKEN OROSHI UCHI **SEIKEN UCHI UKE / GEDAN BARAI**
S'exécute avec Seiken et Shuto

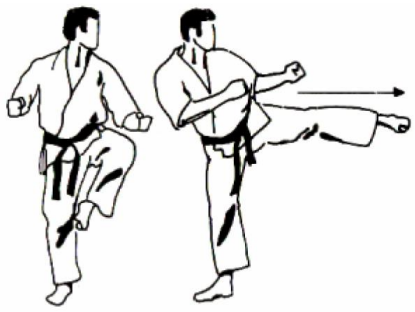
Mains défenses Seiken

Techniques de Pieds KERI

MOROTE CHUDAN UCHI UKE **KANSETSU GERI**

Techniques de Pieds

KERI



CHUDAN YOKO GERI

JODAN YOKO GERI

Yoko Geri s'exécute en utilisant le tranchant extérieur du pied = SOKUTO

Techniques de Pieds

KERI

Mawashi geri = coups de pieds circulaires

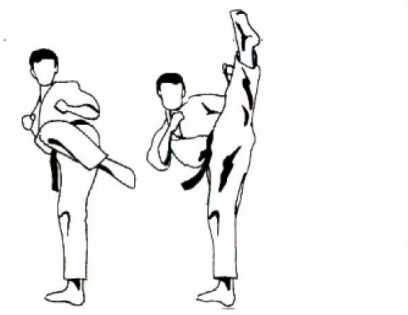
GEDAN MAWASHI GERI (Haisoku) (LOW KICK)

GEDAN MAWASHI GERI (Chusoku)

Techniques de Pieds

KERI

Mawashi geri = coups de pieds circulaires



JODAN MAWASHI GERI (Haisoku)

JODAN MAWASHI GERI (Chusoku)

Mawashi Geri peut s'exécuter avec Haisoku ou Chusoku dans les 3 hauteurs

HAISOKU

CHUSOKU

10ème KYU

Postures

TACHIKATA

FUDO DACHI

SANCHIN DACHI

ZENKUTSU DACHI

Mains Attaque-Tsuki

SEIKEN

SEIKEN OI TSUKI

SEIKEN TSUKI JODAN

SEIKEN TSUKI CHUDAN

SEIKEN TSUKI GEDAN

SEIKEN GYAKU TSUKI

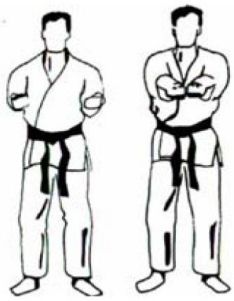
Oï signifie que la technique sera éxécutée avec le bras de la jambe avancée et gyaku avec le bras opposé.

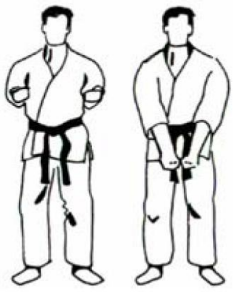
Mains attaques TSUKI

SEIKEN

Les poings se touchent ou maximum espace de 1 doigt.

SEIKEN MOROTE TSUKI JODAN


SEIKEN MOROTE TSUKI CHUDAN


SEIKEN MOROTE TSUKI GEDAN

Mains attaques

TSUKI

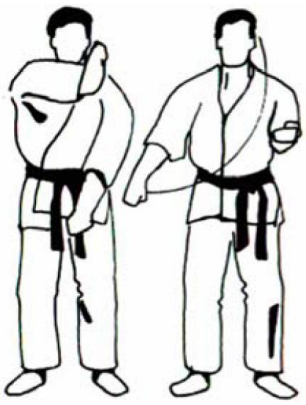
Seiken Ago Uchi est un mouvement qui frappe et revient toujours en position de départ.

Mains défenses

UKE

SEIKEN AGO UCHI

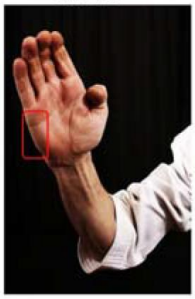
SEIKEN JODAN UKE

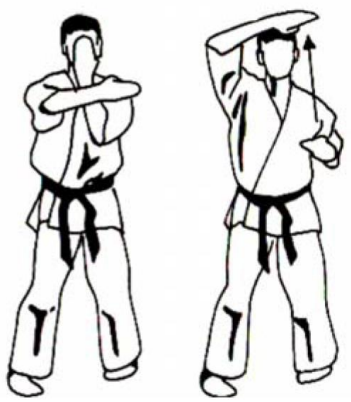

SEIKEN MAE GEDAN BARAI

Mains défenses
UKE

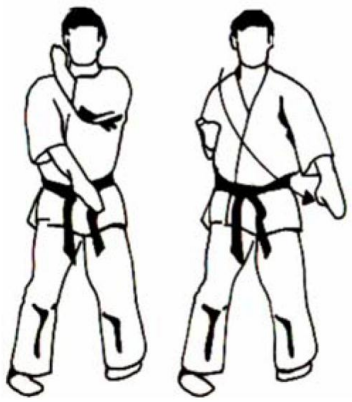
SHUTO

SHUTO





SHUTO JODAN UKE



SHUTO MAE GEDAN BARAI

Techniques de Pieds

KERI

Mae Geri s'exécute en Chudan et Jodan

HIZA GERI

KIN GERI

MAE GERI (Chusoku)

HIZA

Hiza = genou
coup donné avec le genou

Kin = Aine
coup de pied de face donné avec le cou du pied dans les testicules

CHUSOKU

Chusoku = bol du pied
coup de pied de face donné avec le bol du pied (dessous des métatarsiens)