
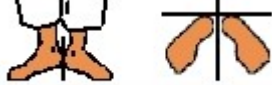









PROGRAMME TECHNIQUE : JAUNE




POSITIONS

<p>HEISOKU DACHI</p> <p>Position d'attente pieds joints.</p> 	<p>MUSUBI DACHI</p> <p>Debout, talons joints, pointe des pieds écartés C'est dans cette position que l'on effectue le salut debout.</p> 	<p>HACHIJI DACHI</p> <p>Position d'attente, les pieds écartés de la largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur.</p> 
<p>ZENKUTSU DACHI</p> <p>Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue</p> <p>REINOJI DACHI Debout un pied devant l'autre formant un L</p>	<p>KOKUTSU DACHI</p> <p>Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe Arrière - Le pied avant est sur la même ligne que le talon arrière</p> 	<p>KIBA DACHI</p> <p>Position du cavalier Le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles, écartés de deux fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés.</p> 



DEFENSE

<p>GEDAN BARAI Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras</p> 	<p>JODAN AGE UKE Blocage haut par un mouvement remontant avec le bras</p> 	<p>UCHI UDE UKE Blocage avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur</p> 
<p>SOTO UDE UKE Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur</p>	<p>SHUTO UKE Défense avec le tranchant de la main</p> 	

ATTAQUE

<p>CHOKU ZUKI Coup de poing fondamental (sur place)</p>	<p>OÏ ZUKI Coup de poing en poursuite avec un pas (en avançant / poing côté jambe avant)</p> 	<p>GYAKU ZUKI Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant</p> 
<p>URAKEN UCHI Coup circulaire fouetté, avec le dos de la main</p> 	<p>MAETE ZUKI Coup de poing avec le poing avant</p>	

COUP DE PIED

<p>MAE GERI Coup de pied de face</p> 	<p>MAWASHI GERI Coup de pied circulaire (fouetté)</p> 
---	---

DEPLACEMENT

<p>AYUMI ASCHI</p>	<p>Avancer d'un pas</p>
<p>HIKI ASHI</p>	<p>Reculer d'un pas</p>
<p>TSUGI ASHI</p>	<p>Pas chassé</p>