

### ATTAQUES SANS ARME

#### 1. RYOTE-DORI prise des deux poignets



#### 2. HIDARI-ERI-DORI saisie du revers gauche



#### 3. MIGI-ERI-DORI saisie du revers droit



#### 4. KATA-UDE-DORI saisie du coude



#### 5. USHIRO-ERI-DORI saisie du col par derrière



#### 6. USHIRO-JIME étranglement par l'arrière



#### 7. KAKAE-DORI ceinture par l'arrière



#### 8. NANAME-UCHI coup de poing oblique



#### 9. AGO-TSUKI coup de poing remontant



#### 10. GANMEN-TSUKI coup de poing direct



#### 11. MAE-GERI coup de pied frontal direct



#### 12. YOKO-GERI coup de pied latéral



Pour permettre les meilleurs angles de vue, les positions de TORI et UKE au départ de chaque action ne sont pas respectées (gauche ou droite par rapport au Juseki).

CE QU'IL FAUT FAIRE:

- Salut début et fin: TORI à gauche, UKE à droite du Juseki.
- Déplacements: lentement en glissant les pieds.
- Attaques et défenses: déterminées et explosives KIME.



### ATTAQUES AVEC ARME

Pour permettre les meilleurs angles de vue, les positions de TORI et UKE au départ de chaque action ne sont pas respectées (gauche ou droite par rapport au Joeseki).

CE QU'IL FAUT FAIRE:

- Salut début et fin: TORI à gauche, UKE à droite du Joeseki.
- Déplacements: lentement en glissant les pieds.
- Attaques et défenses: déterminées et explosives KIME.

**13. TSUKKAKE**  
coup de pointe à l'estomac



**14. CHOKU-TSUKI**  
pique à l'estomac en avançant



**15. NANAME-TSUKI**  
coup de pointe en diagonale



**16. FURI-AGE**  
menace de coup vertical



**17. FURI-OROSHI**  
coup vertical à deux mains



**18. MOROTE-TSUKI**  
coup direct à deux mains en avançant



**19. SHOMEN-TSUKE**  
menace de face



**20. KOSHI-GAMAE**  
menace à partir de la hanche



**21. HAIMEN-TSUKE**  
menace dans le dos

