

KIHON

Sanchin Dachi

Chudan Seiken Tsuki
Jodan Seiken Tsuki
Gedan Seiken Tsuki
Seiken Ago Uchi
Shomen Uraken Ganmen
Uchi
Sayu Uraken Ganmen Uchi
Uraken Hiso Uchi
Uraken Mawashi Uchi
Shotei Ganmen Uchi
Shuto Mawachi Uchi
Shuto Uchi Mawachi Uchi
Shuto Sakotsu Uchi
Shuto Sakotsu Uchi Komi

Position dite en sablier

Coup de poing direct pénétrant niveau moyen
Coup de poing direct pénétrant niveau haut
Coup de poing direct pénétrant niveau bas
Coup de poing direct au menton
Coup de poing retourné au visage de face
Coup de poing retourné au visage sur les côtés
Coup de poing retourné à la rate
Coup de poing retourné circulaire
Coup de la paume de la main au visage
Coup du tranchant de la main circulaire
Coup du tranchant de la main circulaire par
l'intérieur
Coup du tranchant de la main sur la clavicule
Coup du tranchant de la main défonçant

Kiba Dachi

Uraken Shita Tsuki
Hiji Uchi Oroshi Uchi
Hiji Mawashi Uchi

Position du cavalier

Coup de poing retourné pénétrant par dessous
Coup de coude descendant comme un poignard
Coup de coude circulaire

Neko Ashi Dachi

Shuto Mawashi Uke

Position patte de chat

Blocage circulaire du tranchant de la main

Sanchin Dachi

Jodan Uke
Soto Uke
Uchi Uke
Gedan Barai
Mawashi Uke (Ibuki)

Position dite en sablier

Blocage niveau haut
Blocage de l'extérieur
Blocage de l'intérieur
Parade basse
Blocage circulaire (respiration profonde)

KIHON

Zen Kutsu Dashi

Mae Geri Keage

Position en appui avant

Coup de pied direct tendu, remontant (stretching)

Heko Dashi

Yoko Geri Keage

Position pieds parallèles

Coup de pied latéral tendu remontant (stretching)

Kumite No Kamae

Chudan Mae Geri Kekomi

Jodan Mae Geri Kekomi

Uchi Mawashi Geri

Soto Mawashi Geri

Chudan Mawashi Geri

Jodan Mawashi Geri

Mae Hiza Geri

Position 50/50

Coup de pied direct pénétrant niveau moyen

Coup de pied direct pénétrant niveau haut

Coup de pied circulaire par l'intérieur

Coup de pied circulaire par l'extérieur

Coup de pied circulaire niveau moyen

Coup de pied circulaire niveau haut

Coup de genou direct

Heko Dashi

Kinte Geri

Position pieds parallèles

Coup de pied dans les parties masculine

Sanchin Dachi

Mawashi Uke (Ibuki)

Position dite en sablier

Blocage circulaire (respiration profonde)