

KIHON 3eme DAN

Technique simple sur 3 pas

deachi/ayumi ashi, zen kutsu datchi , gyaku jodan age uke
Hiki ashi , zen kutsu datchi jodan oi tsuki
deachi/ayumi ashi, zen kutsu datchi chudan yoko uke/utchi ude uke
hiki ashi , zen kutsu datchi chudan gyaku tsuki
deachi/ayumi ashi, chudan mae geri
mawaté
deachi/ayumi ashi, chudan yoko geri

Enchaînement technique sur 3 pas

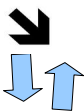
deachi/ayumi ashi, neko/kokutsu datchi , jodan age uke puis zen kutsu datchi chudan gyaku tsuki
hiki ashi , zen kutsu datchi, chudan yoko/utchi ude uke, moto datchi gyaku jodan age uke
deachi/ayumi ashi, shiko/kiba datchi , gedan barai, zen kutsu datchi gyaku tsuki
hiki ashi, zen kutsu datchi, chudan soto uke puis chudan mae geri puis gyaku tsuki
deachi/ayumi ashi, chudan mae geri, deachi/ayumi ashi chudan yoko geri
mawaté
yori ashi, chudan mae geri, tsugi ashi chudan/jodan mawashi geri

combat technique simple

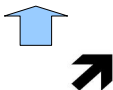
yori ashi arriere, gedan barai puis gyaku tsuki puis tsugi ashi jodan maete/kizami tsuki
yori ashi avant, jodan maete/kizami tsuki puis yori ashi avant jodan gyaku uraken utchi
sur place chudan soto uke puis yori ashi avant jodan uraken utchi (meme bras) chudan yoko geri
(jbe avant)
yori ashi avant, jodan age uke puis chudan gyaku tsuki puis chudan/jodan mawashi geri (jbe arriere)

multidirectionnel (les flèches correspondent à un départ kamae à gauche)

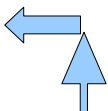
yori ashi arriere 45d rester kamae, puis reculer à 45 d(retour dans l'axe central)faire gedan barai
puis yori ashi avant jodan uraken utchi



yori ashi arriere, chudan soto uke puis chudan gyaku tsuki puis avancer à 45d en faisant
jodan/chudan mawashi geri



hiki ashi à 90d, gedan barai puis chudan gyaku tsuki, revenir dans l'axe central en yori ashi faire
jodan maete/kizami tsuki



yori ashi arriere jodan age uke puis tsugi ashi en pivot arriere gedan barai(meme bras que le jau)
puis jodan/chudan mawashi geri (le gedan barai se fera lorsque les pieds seront joints)

