

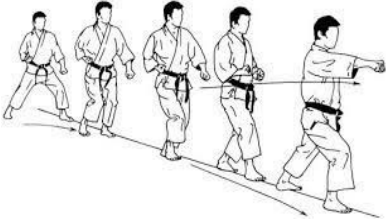

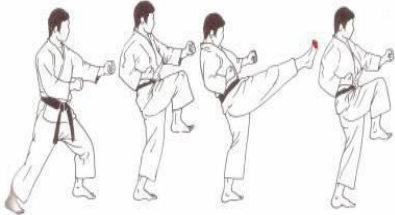
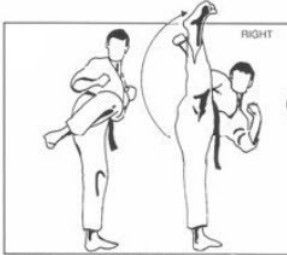



Les différentes techniques (Coup de poing)

Nom de la technique	Explications	Photo de la technique
KISAMI TSUKI	Coup de poing du bras avant sans changement de jambe	
GYAKU TSUKI	Coup de poing opposé à la jambe avant	
OÏ TSUKI	Coup de poing en avançant d'un pas (poing du même côté que la jambe avant)	
NUKITE	Attaque directe en pique directe, avec tous les doigts ouvert	

Les différentes techniques (coup de pieds)

<p>MAE GERI</p>	<p>Coup de pied jambe arrière direct. C'est le dessous du pied qui frappe.</p>	
<p>MAWASHI GERI</p>	<p>Coup de pied circulaire, pied au sol ouvert vers l'extérieur, on tape avec le dessus du pied.</p>	
<p>URA MAWASHI GERI</p>	<p>Coup de pied circulaire, pied au sol ouvert vers l'extérieur, on tape avec le dessous du pied.</p>	
<p>YOKO GERI</p>	<p>Coup de pied direct, on tape avec le dessous du pied et le pied sur le côté</p>	