

ATEMI

TE WAZA



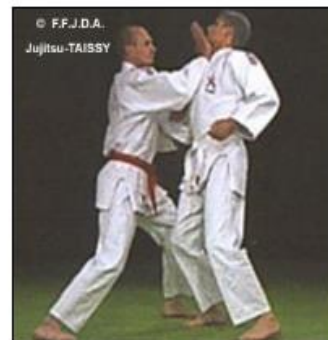
oï tsuki
coup de poing direct



shudan gyaku tsuki
coup de poing croisé



ura uchi
coup de poing de revers



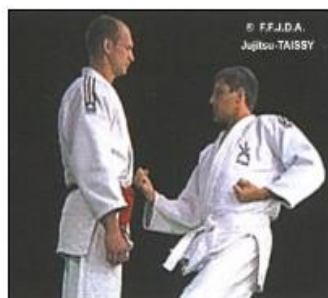
teisho
coup avec la paume de la main



mawashi tsuki
crochet avec revers de la main



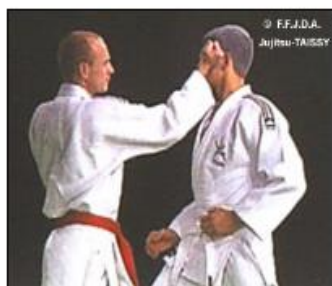
naname tsuki
crochet



age tsuki
upercut



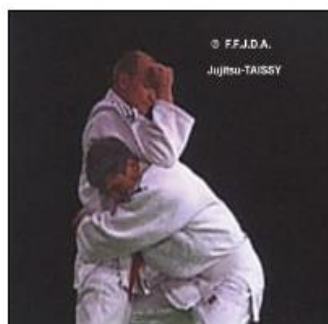
shuto
coup avec le tranchant de la main



yoko uchi
coup de poing en diagonale



uchi oroshi
coup de poing en marteau



hiji
coup de coude



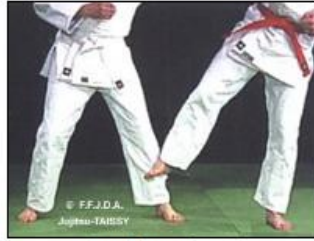
ASHI WAZA



mae geri
coup de pied de façade



kagato geri
coup de talon



fumi komi geri
coup de pied avec le tranchant du pied



gedan geri
coup de pied bas



ushiro geri
coup de pied arrière



hiza geri
coup de genou



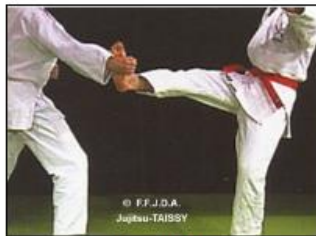
yoko geri
coup de pied de côté



mawashi geri
coup de pied circulaire



ura mawashi geri
coup de pied de revers circulaire



mikazuki geri
coup de pied en croissant



ushiro mawashi geri
coup de pied arrière circulaire



ATAMA WAZA



atama waza
coup de tête

