



Positions (Dachi)



- ZENKUTSU DACHI : Fente avant / Jambe avant fléchie / Jambe arrière tendue



- KOKUTSU DACHI : Fente arrière / 70% du poids du corps sur la jambe arrière



- KIBA DASHI : Position du cavalier



Techniques de défense

- GEDAN BARAI : Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras



- AGE UKE : Défense haute par un mouvement remontant avec le bras



- UCHI UKE : Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur



- SOTO UKE : Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur



Techniques d'attaque de poings

- OI ZUKI : Coup de poing en poursuite avec un pas



- GYAKU ZUKI : Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée.



- NUKITE : Attaque directe en pique de main

