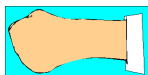




Techniques de percussion

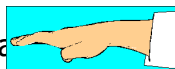
❖ URAKEN UCHI



: Attaque circulaire avec le dos du poing

❖ SHUTO UCHI

: Attaque circulaire avec le tranchant de la main



❖ TETSUI UCHI



: Attaque circulaire avec la main en marteau

❖ EMPI USHI

: Attaque avec le coude



Techniques de pieds



• MAE GERI



: Coup de pied de face

• MAWASHI GERI

: Coup de pied circulaire



• YOKO GERI



: Coup de pied latéral

• KAKATO GERI

: Coup de talon de haut en bas



• USHIRO GERI



: Coup de pied vers l'arrière

• YOKO TOBI GERI

: Coup de pied sauté

