


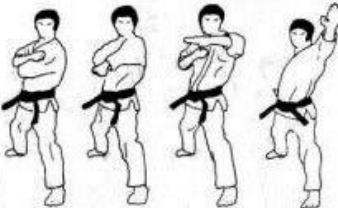
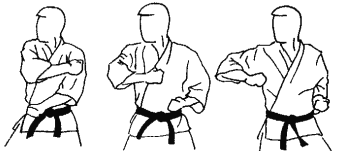
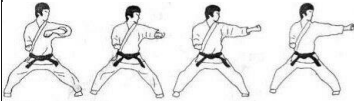

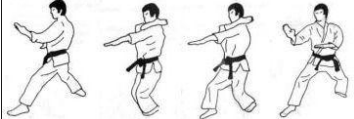

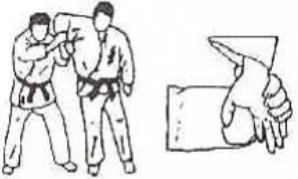



Type	Nom	Description	Ceinture	
Coups directs	Oi Zuki	Coup de poing (Zuki) direct de face même (Oi) bras que la jambe avancée	Jaune	
	Gyaku Zuki	Coup de poing (Zuki) direct de face bras opposé (Gyaku) à la jambe avancée	Jaune	
	Ura Zuki	Coup de poing (Zuki) en uppercut en supination paume vers le ciel (Ura)	Marron	
: l'intérieur	Shuto Uchi	Coup en sabre (Shuto) de la main, de l'extérieur vers l' intérieur (Uchi)	Orange	
	Empi Uchi	Coup de coude (Empi) de l'extérieur vers l' intérieur (Uchi). Peut se pratiquer de face (Mae) au visage, de coté (Ushiro) dans les côtes flottantes, vers l' arrière (Ushiro) au plexus ou encore lorsque Uke est tombé (Otoshi) au sol dans le dos.	Orange	

Coups de l'extérieur vers

Uraken Uchi	Coup donné avec le revers du poing (Uraken) de l'extérieur vers l' intérieur (Uchi)	Orange	
Teisho Uchi	Coup donné avec la paume de la main ouverte (Teisho) de l'extérieur vers l' intérieur (Uchi)	Marron	
Tetsui Uchi	Coup donné avec la base du poing cubital en marteau (Tetsui) de l'extérieur vers l' intérieur (Uchi)	Marron	
Shuto Uke	Blocage (Uke) avec le tranchant de la main (Shuto)	Jaune	
Age Uke	Blocage (Uke) en remontant (Age) le bras vers le haut	Orange	

Blocages	Uchi Uke	Blocage (Uke) de l'extérieur vers l'intérieur (Uchi)	Verte	
	Soto Uke	Blocage (Uke) de l'intérieur vers l'extérieur (Soto)	Verte	
	Juji Uke	Blocage (Uke) en croix (Juji) avec les 2 mains. Se pratique en haut (Jodan/Shodan), en bas (Gedan) ou au milieu (Chudan)	Marron	
	Tetsui Uke	Blocage (Uke) latéral avec la base du poing cubital en marteau (Tetsui)	Marron	
Balayage	Gedan Barai	Balayage (Barai) avec le bras. Se pratique en haut (Jodan/Shodan), en bas (Gedan) ou au milieu (Chudan)	Jaune	

Clés de poignet	Kote Hineri	Clé de poignet (Kote) ou Tori Tori contrôle la main de uke avec les quatre doigts sur la paume de la main et exerce une rotation interne (Hineri) du poignet.	Verte	 <p style="text-align: center;">KOTE HINERI</p>
	Kote Mawashi	Clé de poignet (Kote) ou Tori exerce une pression sur le poignet en rotation circulaire (Mawashi) externe avec les 2 mains, pouces sur le dos de la main, et les autres doigts sur la paume	Bleue	
	Koto Gaeshi	Clé de poignet (Kote) ou Tori exerce une pression (avec une ou 2 mains) sur le poignet en rotation interne, pouces sur le dos de la main, et les autres doigts sur la paume	Bleue	