

KIHON

DEPLACEMENTS	TECHNIQUE - POSITION
<p>1^{ère} garde à gauche</p> <p>AYUMI ASHI AYUMI ASHI AYUMI ASHI SUR PLACE →</p>	<p>GEDAN BARAY JODAN UKE MAE-GERI SHUDAN GYAKUZUKI SHUDAN</p> <p>} ZUNZUKI NO DASHI</p>
<p>2^{ème}</p> <p>AYUMI ASHI SUR PLACE → AYUMI ASHI AYUMI ASHI AYUMI ASHI</p>	<p>SHUTO UKE JODAN MAHAMNI NO NEKOASHI DATCHI GYAKU NUKITE SHUDAN NEKOASHI DATCHI SHUTO UKE MAHAMNI NO NEKOASHI GYAKUZUKI SHUDAN ZENKUTSU SOKUTO GERI SHUDAN</p>
<p>3^{ème}</p> <p>HIKI ASHI AYUMI ASHI SUR PLACE → AYUMI ASHI SUR PLACE →</p>	<p>SHUTO UKE JODAN MAHAMNI NO NEKOASHI MAWASHI GERI JODAN POSE KIBADATSHI URAKEN JODAN USHIRO GERI SHUDAN GYAKUZUKI SHUDAN</p>
<p>4^{ème}</p> <p>AYUMI ASHI SUR PLACE → SUR PLACE →</p>	<p>HIDARI SHIZENTAI NAGASHI TSUKI GYAKUZUKI SHUDAN EN ZENKUTSU DATCHI MAE-GERI SHUDAN GYAKU NUKITE SHUDAN MAE-TE-TSUKI JODAN</p>
<p>5^{ème}</p> <p>AYUMI ASHI SUR PLACE → AYUMI ASHI SUR PLACE → SUR PLACE →</p>	<p>UCHI UKE JUNZUKI NO DATCHI GYAKU SOTO UKE GYAKU ZUKI SHUDAN NEKOASHI DATCHI GEDAN BARAY ZUNKUTSU DATCHI GYAKU UCHI UKE JODAN</p>