

LES TECHNIQUES D'ATTAQUES



Uraken-Uchi



Tettsui-Uchi



Haito-Uchi



Shuto-Uchi



Shuto-Uchi (Externe)



Uraken-Uchi Chudan



Haishu-Uchi



Shotei-Uchi



**Mae-Empi-Uchi
/Naiwan /Shuwan**



**Tate-Empi-Uchi
/Nukite /Shuto**



Yoko-Empi-Uchi



Ushiro-Empi-Uchi

LES TECHNIQUES D'ATTAQUES



Mae-Geri Keage



Yoko-Geri Keage



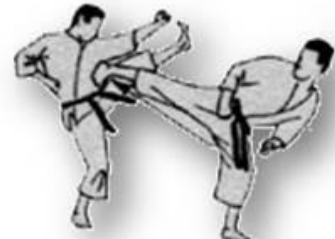
Ushiro-Geri Keage



Mae-Geri Kekomi



Yoko-Geri Kekomi



Ushiro-Geri Kekomi



Mawashi-Geri



Ura-Mawashi-Geri



Gyaku-Mawashi-Geri

LES TECHNIQUES D'ATTAQUES



Mikazuki-Geri



Fumikomi de face



Fumikomi de dos



Fumikomi de côté



Fumikomi Geri



Fumikomi vers l'intérieur



Hiza-Geri



Mawashi-Hiza-Geri



Mae-Tobi-Geri



Yoko-Tobi-Geri