

MODULE 3: LES KATAS DEFENSE KICK-BACK

MOD 3-1 : BUNKAI SHODAN

Technique 1 : sur attaque OI TSUKI

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale extérieure (à 45°)

TEISHO ga + SHUTO dr en KO KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI dr
GYAKU TSUKI ga enchaîné en ZEN KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI ga

Technique 2: sur attaque MAWASHI TSUKI

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale intérieure (à 45°)

TEISHO dr + SHUTO ga en KO KUTSU DASHI ga
KICK GERI ga
GYAKU TSUKI dr enchaîné en ZEN KUTSU DASHI ga
Passage extérieur basculer
avec SHUTO UKE ga en KOKUTSU DASHI ga
MAWASHI GERI ga

Technique 3: sur attaque OI TSUKI

USHIRO SOTO SABAKI : esquive arrière extérieure

SOTO UKE ga double pivot en ZEN KUTSU DASHI dr
SHUTO UKE ga en KOKUTSU DASHI
MAWASHI GERI ga

Technique 4: sur attaque MAWASHI TSUKI

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière intérieure

SOTO UKE dr double pivot en ZEN KUTSU DASHI ga
TETSUI dr glisser en ZEN KUTSU DASHI dr
Passage extérieur basculer
avec SHUTO UKE ga en KOKUTSU DASHI ga
MAWASHI GERI ga

MODULE 3: LES KATAS DEFENSE KICK-BACK

MOD 3-2: BUNKAI NIDAN

Technique 1 : sur attaque OI TSUKI

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale extérieure (à 45°)

TEISHO ga + SHUTO dr		en KO KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI dr		
GYAKU TSUKI ga		en ZEN KUTSU DASHI dr
GEDAN BARAI ga	esquive ga	passage intérieur
SHUTO dr	avancer	en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI dr	+ 1 pas	

Technique 2: sur attaque MAWASHI TSUKI

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale intérieure (à 45°)

TEISHO dr + SHUTO ga		en KO KUTSU DASHI ga
KICK GERI ga		
GYAKU TSUKI dr		en ZEN KUTSU DASHI ga
<u>Passage extérieur</u>	basculer	
avec SHUTO UKE ga		en KOKUTSU DASHI ga
GEDAN BARAI ga	esquive ga	passage intérieur
SHUTO dr	avancer	en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI dr	1 pas	

Technique 3: sur attaque OI TSUKI

USHIRO SOTO SABAKI : esquive arrière extérieure

SOTO UKE ga	double pivot	en ZEN KUTSU DASHI dr
SHUTO UKE ga		en KOKUTSU DASHI
GEDAN BARAI ga	esquive ga	passage intérieur
SHUTO dr	avancer	en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI dr	1 pas	

Technique 4: sur attaque MAWASHI TSUKI

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière intérieure

SOTO UKE dr	double pivot	en ZEN KUTSU DASHI ga
SHUTO dr	glisser	en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI dr	+ 1 pas	

MODULE 3: LES KATAS DEFENSE KICK-BACK

MOD 3-3: BUNKAI SANDAN

Technique 1 : sur attaque MAE GERI

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale extérieure (à 90°)

GEDANBARAI dr pas glissé en ZEN KUTSU DASHI ga
GYAKU TSUKI ga et UCHI UDE UKE dr

MAWASHI GERI ga double pivot en ZEN KUTSU DASHI dr

Technique 2: sur attaque MAWASHI GERI

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale intérieure (à 90°)

(gedan) SHUTO BARAI ga et JODAN TEISHO
SHUTO UCHI dr pas glissé en ZEN KUTSU DASHI dr
double pivot (et soulever jambe avec bras ga)
en ZEN KUTSU DASHI ga

HITSU GERI dr

Technique 3 : sur attaque MAE GERI

USHIRO SOTO SABAKI : esquive arrière extérieure

URA UDE UKE ga double pivot en ZEN KUTSU DASHI dr
GYAKU TSUKI dr pas glissé en ZEN KUTSU DASHI ga
GYAKU TSUKI ga avancer en ZEN KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI ga

Technique 4: sur attaque MAWASHI GERI

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière intérieure

(gedan) SHUTO BARAI ga et JODAN TEISHO dr
en KO KUTSU DASHI dr
SHUTO dr (contact garde adverse) en ZEN KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI dr
GYAKU TSUKI ga en ZEN KUTSU DASHI dr
GYAKU TSUKI dr intérieur pivot en KAKE DASHI ga
SHUTO dr avancer en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI dr