

GOSHIN JITSU

PLANCHE N°1/2



ATTAQUES SANS ARME

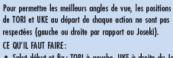
1. RYOTE-DORI prise des deux poignets











- Salut début et fin : TORI à gauche, UKE à droite du Joseki.
- · Déplacements: lentement en glissant les pieds.
- · Attaques et défenses: déterminées et explosives KIME.

2. HIDARI-ERI-DORI saisie du revers gauche











MIGI-ERI-DORI saisie du revers droit











KATA-UDE-DORI saisie du coude











5. USHIRO-ERI-DORI saisie du col par derrière











6. USHIRO-JIME étranglement par l'arrière











KAKAE-DORI











8. NANAME-UCHI coup de poing oblique











AGO-TSUKI coup de poing remontant











GANMEN-TSUKI coup de poing direct











11. MAE-GERI coup de pied frontal direct











- 12.
- YOKO-GERI coup de pied latéral













GOSHIN JITSU

PLANCHE N°2/2



ATTAQUES AVEC ARME

Pour permettre les meilleurs angles de vue, les positions de TORI et UKE au départ de chaque action ne sont pas respectées (gauche ou droite par rapport au Joseki). CE QU'IL FAUT FAIRE:

- Salut début et fin : TORI à gauche, UKE à droite du Joseki.
- Déplacements: lentement en glissant les pieds.
- Attaques et défenses: déterminées et explosives KIME.

13. TSUKKAKE
coup de pointe
à l'estomac











14. CHOKU-TSUKI pique à l'estomac en avançant











15. NANAME-TSUKI coup de pointe en diagonale











16. FURI-AGE menace de coup vertical











toup vertical
à deux mains











18. MOROTE-TSUKI
coup direct à deux
mains en avançant











19. SHOMEN-TSUKE menace de face











20. KOSHI-GAMAE menace à partir de la hanche











21. HAIMEN-TSUKE









