

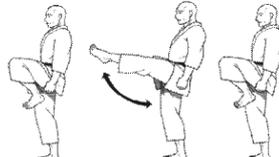
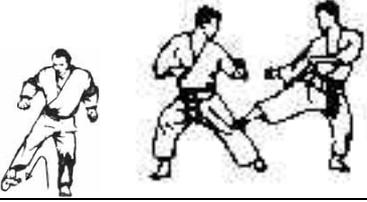


LE SEN NO SEN Karaté Club Pornic

FICHE PRATIQUE

LES ATTAQUES DE PIEDS - KERI WAZA



MAE GERI	Coup de pied de face	
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)	
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (chassé)	
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant	
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant	
URA MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant inverse	
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière	
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant	
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)	





ATTAQUES DE PIEDS - KERI WAZA



TOBI GERI	Coup de pied sauté	
ASHI BARAI	Balayage	
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant	
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant vers l'arrière	
HIZA ou HITSUI GERI	Coup de genou	
NAMI GAESHI	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)	
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas	

Les techniques de jambes peuvent se travailler de deux façons	
KEKOMI	Pénétrant, défonçant
KEAGE	Remontant, fouetté

