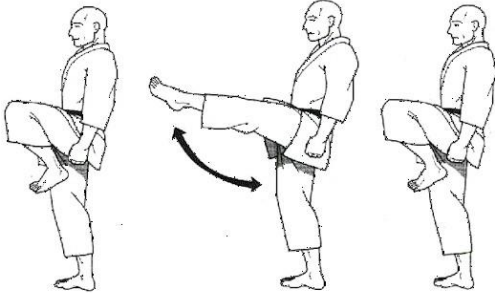


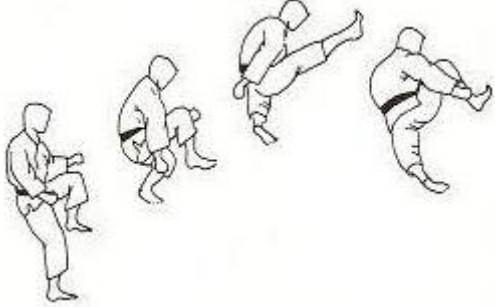

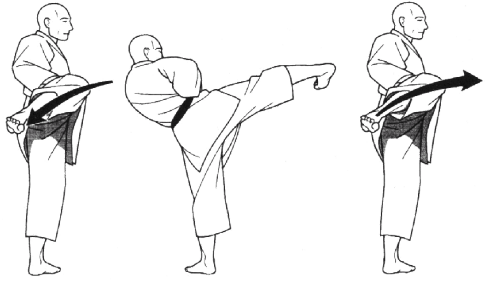




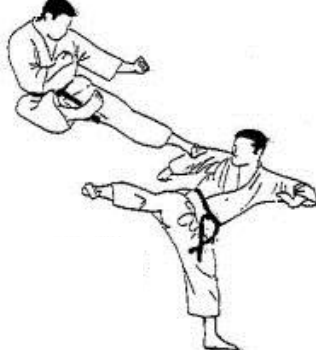


FICHE N°3





ATTAQUES DE PIEDS – GERI WAZA






TECHNIQUES DE PIEDS – GERI WAZA



MAE GERI	COUP DE PIED DE FACE DONNE AVEC LA POINTE DU PIED (KOSHI) OU LE TALON	
MAE GERI Kekomomi	COUP DE PIED FACE DIRECT PENETRANT	
MAE GERI Keage	COUP DE PIED DE FACE DIRECT FOUETTE	

<p>MAE TOBI GERI</p>	<p>COUP DE PIED DE FACE DIRECT EN SAUTANT</p>	
<p>NIDAN GERI</p>	<p>DOUBLE COUP PIED SAUTE DE FACE</p>	
<p>MAWASHI GERI</p>	<p>COUP DE PIED CIRCULAIRE (FOUETTE) DONNE AVEC LE DESSUS DU PIED OU LA POINTE DU PIED (KOSHI)</p>	
<p>YOKO GERI KEKOMI</p>	<p>COUP DE PIED LATERAL DEFONCANT AVEC LE TALON OU LE TRANCHANT DU PIED</p>	

<p>YOKO GERI KEAGE</p>	<p>COUP DE PIED LATERAL REMONTANT FOUETTE</p>	
<p>YOKO TOBI GERI</p>	<p>COUP DE PIED LATERAL EN SAUTANT</p>	
<p>URA MAWASHI GERI</p>	<p>COUP DE PIED EN REVERS TOURNANT</p>	
<p>MIKAZUKI GERI</p>	<p>COUP DE PIED EN CROISSANT</p>	

<p>USHIRO GERI</p>	<p>COUP DE PIED VERS L'ARRIERE DIRECT AVEC LE TALON</p>	
<p>USHIRO MAWASHI GERI</p>	<p>COUP DE PIED TOURNANT VERS L'ARRIERE AVEC LA PLANTE DU PIED AU VISAGE</p>	
<p>USHIRO MAWASHI BARAI</p>	<p>BALAYAGE TOURNANT VERS L'ARRIERE</p>	
<p>TOBI NAGASHI MAWASHI USHIRO GERI</p>	<p>COUP DE PIED ARRIERE TOURNANT BALAYE SAUTE</p>	

<p>FUMIKOMI</p>	<p>COUP DE PIED BAS ECRASANT</p>	 <p>FUMIKOMI</p>
<p>FUMIKIRI</p>	<p>COUP DE PIED BAS (DANS L'IDEE DE COUPER)</p>	
<p>ASHI BARAI</p>	<p>BALAYAGE DES DEUX JAMBES (EN KARATE SANS SAISIE)</p>	
<p>HITSUI GERI</p>	<p>COUP DE GENOU</p>	
<p>MAWASHI HIZA GERI</p>	<p>COUP DE GENOU CIRCULAIRE</p>	

<p>NAMI GAESHI UKE</p>	<p>COUP PIED EN VAGUE (MOUVEMENT REMONTANT AVEC LA PLANTE DU PIED)</p>	 <p>NAMI GAESHI-UKE</p>
<p>KAKATO GERI</p>	<p>COUP DE TALON DE HAUT EN BAS</p>	

<p>DEUX FACONS DE TRAVAILLER LES TECHNIQUES DE JAMBES</p>	
<p>KEKOMI</p>	<p>PENETRANT – DEFONCANT</p>
<p>KEAGUE</p>	<p>REMONTANT - FOUETTE</p>