

Les 16 Atemis

ATTAQUE

RIPOSTE

1. Chudan Oi Tsuki Exécution côté droit et gauche, puis changer de place	Nagashi Uke - Mawashi Tsuki
2. Teicho Uchi Exécution côté droit et gauche, puis changer de place	Jodan Age Uke – Chudan Ura Tsuki
3. Age Tsuki Uke Exécution côté droit et gauche, puis changer de place	Jodan Age Uke – tirer le bras de Uke - Soto
4. Jodan Oi Tsuki Exécution côté droit et gauche, puis changer de place	Nagashi Uke – Uraken Uchi
5. Mawashi Tsuki Exécution côté droit et gauche, puis changer de place	Shuto Uke – Mawashi Empi Uchi
6. Yoko Tettsui Uchi Geri Exécution côté droit - changer de place – puis côté gauche	esquive rotative vers la gauche – Gedan Yoko
7. Tettsui Uchi Exécution côté droit - changer de place – puis côté gauche	Jodan Age Uke – Mawashi Hiza Geri
8. Jodan Oi Tsuki Exécution côté droit - changer de place – puis côté gauche	Shuto Uke-Chudan Mawashi Geri
9. Atama Exécution 2X – Tori bloque bras droit, puis bras gauche - Uke passe au côté gauche de Tori	Jodan Age Uke
10. Mawashi Tsuki Exécution côté droit – Uke passe au côté droit de Tori - Exécution côté gauche – Uke se place derrière Tori – avancer 4 pas en commençant par le pied gauche - Tori se retourne :	Shuto Uke-Teicho Uchi
11. Tettsui Uchi Uke se place derrière Tori – les 2 avancent 4 pas en commençant par le pied droit – attaque poing gauche – changer de place	Jodan Age Uke-Gyaku Tsuki
12. Mae Geri Keage Exécution côté droit - changer de place – puis côté gauche	Sukui Uke-Kin Geri
13. Mae Geri Keikomi Exécution côté droit - changer de place – puis côté gauche	Gedan Nagashi Uke-Ura Shuto Uchi
14. Yoko Geri Exécution côté droit - changer de place – puis côté gauche	Gedan Nagashi Uke-Yoko Geri
15. Mawashi Geri Exécution côté droit - changer de place – puis côté gauche	Otoshi Uke-Ura Mawashi Geri
16. Mae Hiza Geri Exécution côté droit - changer de place – puis côté gauche	Gedan Nagashi Uke-Tettsui Uchi