

FICHES N° 2

ATTAQUES DE POINGS (TSUKI WAZA)

TECHNIQUES DE POINGS – TSUKI WAZA

CHOKU ZUKI

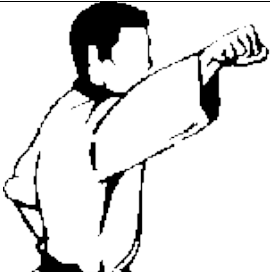
COUP DE POING FONDAMENTAL



GYAKU ZUKI

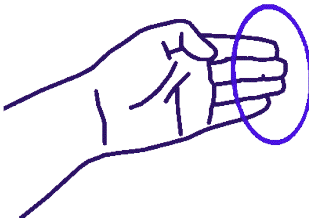
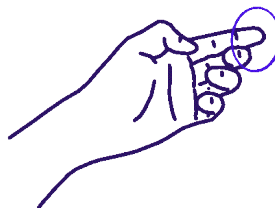
COUP DE POING INVERSE A LA JAMBE AVANCEE

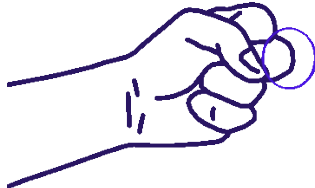


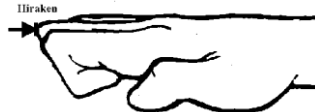
OI ZUKI	COUP DE POING EN POURSUITE AVEC UN PAS – MEME COTE QUE LA JAMBE AVANCEE	
MAITE ZUKI	COUP DE POING AVEC LE POING EN AVANT	
KIZAMI ZUKI	COUP DE POING EN AVANT EN EFFACANT DU BUSTE	

NAGASHI ZUKI	COUP DE POING AVEC LE POING EN AVANT	
TATE ZUKI	COUP DE POING AVEC LE POING VERTICAL	
URA ZUKI	COUP DE POING - PAUME TOURNEE VERS LE HAUT	

KAGI ZUKI	COUP DE POING EN CROCHET	
MAWASHI ZUKI	COUP DE POING CIRCULAIRE	
YAMA ZUKI	COUP POING DOUBLE SIMULTANEMENT JODAN ET GEDAN	

MOROTE ZUKI	COUP DE POING DOUBLE AU MEME NIVEAU	
NUKITE	ATTAQUE DIRECTE EN PIQUE DE MAIN	
NIHON-NUKITE	ATTAQUE DIRECTE EN PIQUE A DEUX DOIGTS	
IPPON-NUKITE	PIQUE D'UN DOIGT	

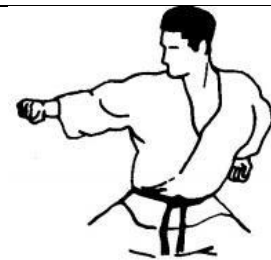
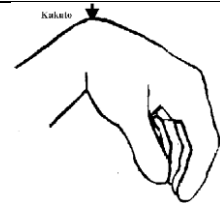
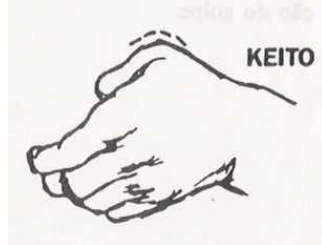
IPPON KEN	POING D'UN DOIGT	
NAKADAKA KEN	POING A UNE PHALANGE DEUXIEME DE L'INDEX	
AGE ZUKI	COUP DE POING EN REMONTANT	
AWASE ZUKI	DOUBLE COUP DE POING DIRECT SUR LE MEME PLAN VERTICAL	

HEIKO ZUKI	COUP DE POING PARALLELE	
FUMIZUKI	COUP DE POING ECRASANT	
HIRAKEN ZUKI	COUP DE POING AVEC LES PHALANGES EN AVANT	
HASAMI ZUKI	DOUBLE COUP DE POING EN FRAPPANT DE MANIERE CIRCULAIRE	
YOKO ZUKI	COUP DE POING DIRECT SUR LE COTE	

ATTAQUES EN PERCUSSIONS (UCHI WAZA)

TECHNIQUES DE PERCUSSIONS - UCHI WAZA		
URAKEN UCHI	ATTAQUE CIRCULAIRE AVEC LE DOS DU POING DE HAUT EN BAS	
SHUTO UCHI	ATTAQUE CIRCULAIRE AVEC LE TRANCHANT DE LA MAIN	
TETSUI OTOSHI	ATTAQUE DE HAUT EN BAS AVEC LA MAIN EN MARTEAU	

HAÏTO UCHI	ATTAQUE AVEC LE TRANCHANT INTERNE DE LA MAIN (COTE POUCE)	 Two line drawings of a person in a martial arts gi. The left drawing shows a side view of the person's right arm swinging back, with a curved arrow indicating the path of the hand. The right drawing shows a front view of the person's right arm raised high, palm facing forward.
TEISHO UCHI	ATTAQUE AVEC LA PAUME	 A line drawing showing two people in a close embrace. The person on the left is using their right palm to strike the face of the person on the right.
KOKEN UCHI	ATTAQUE AVEC LE DESSUS DU POIGNET	 A line drawing showing a close-up of a person's head and neck. A hand is shown striking the back of the neck with the back of the wrist.
HAISHU UCHI	ATTAQUE AVEC LE DOS DE LA MAIN	 A line drawing showing two people in a close embrace. The person on the left is using the back of their right hand to strike the back of the head of the person on the right.

YOKO TETSUI UCHI	COUP DE POING EN MARTEAU SUR LE COTE	
KAKUTO UCHI	LE REVERS DU POIGNET	
KEITO UCHI	DOIGTS ET POUCE COURBES VERS L'INTERIEUR (CRETE DE COQ)	
TETSUI UCHI	MARTEAU DE FER	
TOHO UCHI	HIRABASAMI – MAIN EN GUEULE DE TIGRE	

TETSUI HASAMI UCHI	DOUBLE COUP DE POING EN MARTEAU DANS UN MOUVEMENT DE HAUT EN BAS	
URA TETSUI UCHI	MARTEAU DE POUCE	
YOKO TETSUI UCHI	COUP DE POING EN MARTEAU SUR LE COTE	
OTOSHI HIJI ATE UCHI	COUP DE POING EN MARTEAU SUR LE COTE	

TECHNIQUES DE COUDES

YOKO EMPI
UCHI

COUP DE COUDE LATERAL



JODAN MAE
AGE EMPI UCHI

COUP DE COUDE DE FACE EN REMONTANT



MAWASHI EMPI
USHI

COUP DE COUDE CIRCULAIRE



USHIRO EMPI UCHI	COUP DE COUDE VERS L'ARRIERE	
OTOSHI EMPI UCHI	COUP DE COUDE DE HAUT EN BAS	