

PAD TZUKI WAZA

(Sur focus pads)

Position : Jodan Kame

(D) : Droite / (G) : Gauche

- *Sokumen Tsuki = coup de poing de la main avant direct.
- *Gyaku Tsuki = coup de poing de la main arrière direct.
- *Agé Tsuki = coup de poing de bas en haut (upper cut).
- *Kagé Tsuki = coup de poing crocheté.

Pour la ceinture 1^{ère} Orange

1- SOKUMEN	TSUKI	(G)	}	VISAGE
GYAKU	TSUKI	(D)		
KAGE	TSUKI	(G)		
2- SOKUMEN	TSUKI	(G)	}	VISAGE
KAGE	TSUKI	(G)		
GYAKU	TSUKI	(D)		
3- SOKUMEN	TSUKI	(G)	}	VISAGE
GYAKU	TSUKI	(D)		
KAGE	TSUKI	(G)		
AGE	TSUKI	(D)		
KAGE	TSUKI	(G)		
4- KAGE	TSUKI (4)	(G), (D), (G), (D)	}	CORPS
5- AGE	TSUKI	(G)	}	VISAGE
KAGE	TSUKI	(D)		
6- AGE	TSUKI	(D)	}	VISAGE
KAGE	TSUKI	(G)		

Pour la ceinture 1^{ère} Verte

7-	KAGE	TSUKI	(D)	}	CORPS
	AGE	TSUKI	(G)		VISAGE
	KAGE	TSUKI	(D)		
8-	KAGE	TSUKI	(G)	}	CORPS
	AGE	TSUKI	(D)		VISAGE
	KAGE	TSUKI	(G)		

Pour la ceinture 2e Verte

9-	SOKUMEN	TSUKI	(G)	}	visage
10-	KAGE	TSUKI	(G)	}	corps
	KAGE	TSUKI	(G)		visage
	GYAKU	TSUKI	(D)		visage

Pour la ceinture 1^{ère} Bleue

11-	ESQUIVE			}	se pencher	
	KAGE	TSUKI	(G)		visage	
	GYAKU	TSUKI	(D)		visage	
12-	KAGE	TSUKI	(G)	}	feinte	
	GYAKU	TSUKI	(D)			
	KAGE	TSUKI	(G)			
	USHIRO	EURAKEN	UCHI		(D)	
	OI	TSUKI	(G)		visage	

Pour la ceinture 2e Bleue

13-	AGE	TSUKI	(G)		diagonal de bas en haut
	KAGE	TSUKI	(D)		diagonal de haut en bas
14-	ESQUIVE DE CÔTÉ				vers la gauche
	SOKUMEN	TZUKI	(g)		voir enchaînement # 1
	GYAKU	TZUKI	(d)		
	KAGI	TZUKI	(g)		
	ESQUIVE				
	KAGI	TZUKI	(g)		voir enchaînement # 11
	GYAKU	TZUKI	(d)		
15-	SOKUMEN	TZUKI			toutes les techniques se font avec la main gauche au visage
	AGE	TZUKI			
	KAGI	TZUKI			
	ESQUIVE				
	KAGI	TZUKI			
	SOKUMEN	TZUKI			

Pour la ceinture 1^{ère} Brune

16-	MAE	GERI	(g)		voir enchaînement # 1
	SOKUMEN	TZUKI	(g)		
	GYAKU	TZUKI	(d)		
	KAGI	TZUKI	(g)		
	USHIRO	MAWASHI GERI	(d)		
17-	SOKUMEN	TZUKI	(g)		sans déposer la jambe
	GYAKU	TZUKI	(d)		
	KAGI	TZUKI	(d)		
	OI	MAWASHI GERI	(d)		
	YOKO	GERI	(d)		

Pour la ceinture 2^e Brune

- 18- SOKUMENTZUKI (g)
GYAKU TZUKI (d)
ERERI MAWASHI GERI (d) }
ERERI MAWASHI GERI (d) } genou (sans déposer
visage la jambe)

Pour la ceinture noire

- 19- OI MAWASHI GERI (g) }
SOKUMEN TZUKI (g) } niveau de la cuisse
GYAKU TZUKI (d) } intérieur
ENERI GERI (d)
ENERI MAWASHI GERI (g)
USHIRO MAWASHI GERI (d)
- 20- SOKUMENTZUKI (g)
GYAKU TZUKI (d)
MAWASHI HISA GERI (d) }
SOKUMENTZUKI (d) } sur la cuisse
GYAKU TZUKI (g)
MAWASHI HISA GERI (g) } sur la cuisse