

KARATE & ARTS MARTIAUX

GORINKAN

CLERMONT-FERRAND

Karaté | karaté « contact / plein contact » | karaté « santé » | karaté « adapté » | Self défense (nihon tai jitsu) | Qi Gong.

UKE

Blocages



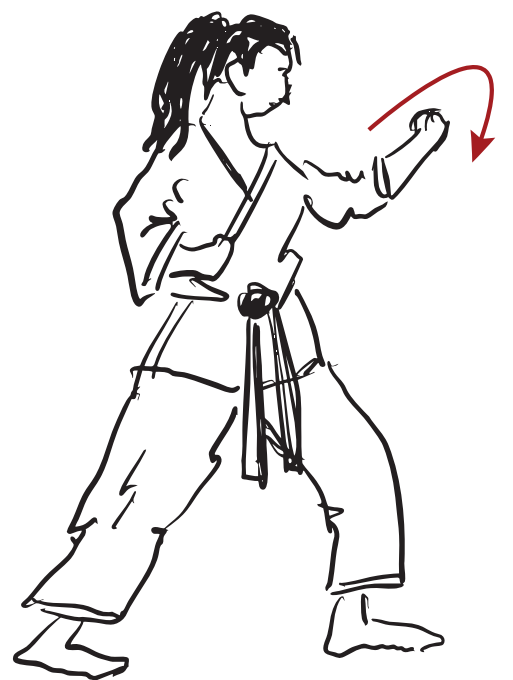
JODAN Age Uke



GEDAN Barai



CHUDAN Yoko Uke



CHUDAN Soto Uke



KARATE & ARTS MARTIAUX

GORINKAN

CLERMONT-FERRAND

Karaté | karaté « contact / plein contact » | karaté « santé » | karaté « adapté » | Self défense (nihon tai jitsu) | Qi Gong.

ASHI

Déplacements

De Ashi

Avancer d'un pas



Hiki Ashi

Reculer d'un pas



Yori Ashi

Mae En avançant



Yori Ashi

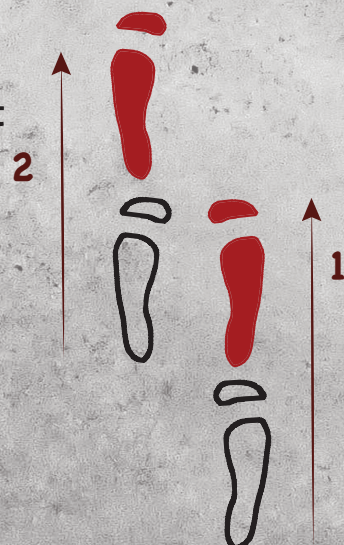
Ato En reculant



Tsugi Ashi

Mae

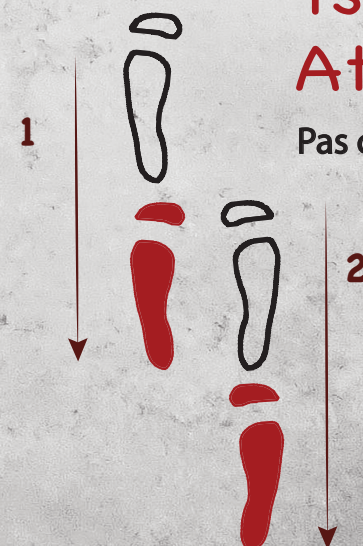
Pas chassé en avançant



Tsugi Ashi

Ato

Pas chassé en reculant



KARATE & ARTS MARTIAUX

GORINKAN

CLERMONT-FERRAND

Karaté | karaté « contact / plein contact » | « karaté « santé » | karaté « adapté » | Self défense (nihon tai jitsu) | Qi Gong.

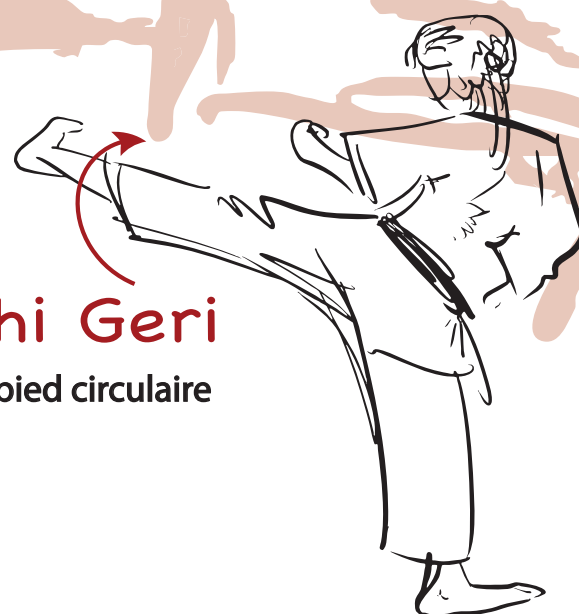
GERI

Coups de pied

PLIER – DEPLIER – REPLIER – POSER



Mae Geri
Coup de pied direct



Mawashi Geri
Coup de pied circulaire



Ura Mawashi Geri
Coup de pied circulaire



Yoko Geri
Coup de pied latéral



Ushiro Geri
Coup de pied arrière



KARATE & ARTS MARTIAUX

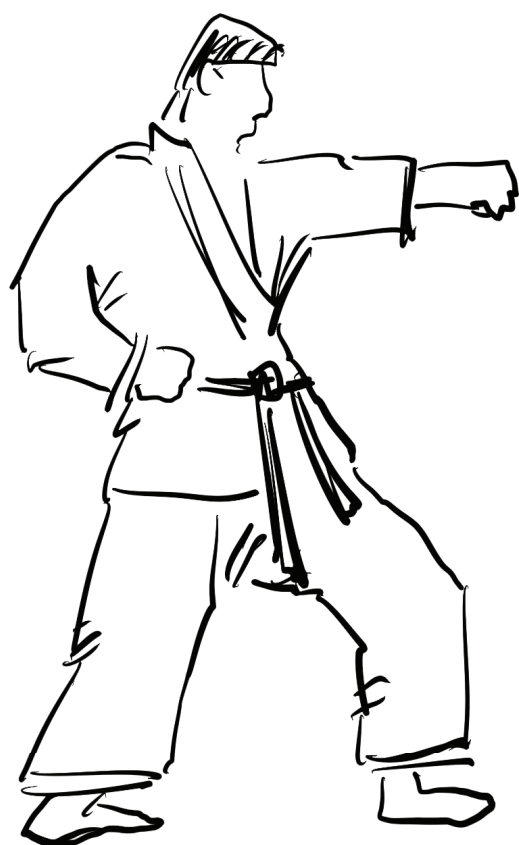
GORINKAN

CLERMONT-FERRAND

Karaté | karaté « contact / plein contact » | karaté « santé » | karaté « adapté » | Self défense (nihon tai jitsu) | Qi Gong.

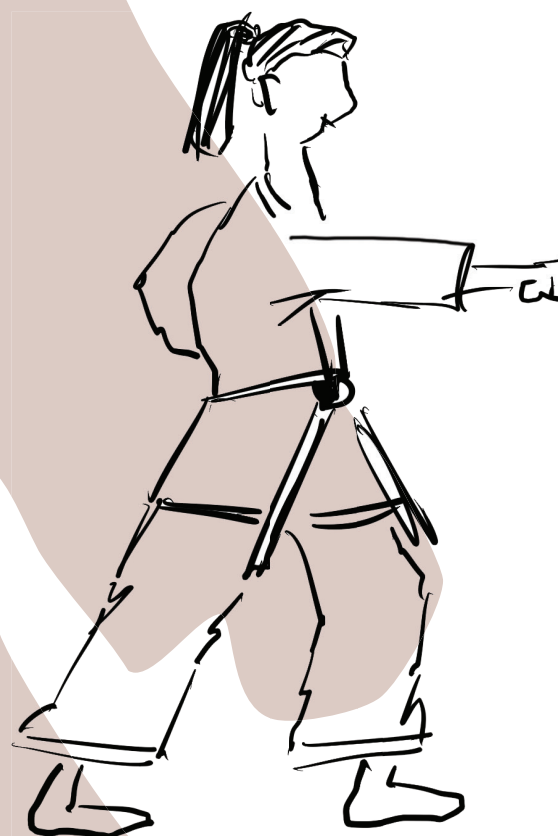
TSUKI

Coups de poing



Oi Tsuki

Coup de poing
sur un pas avant ou arrière ;
même bras que la jambe avant



Gyaku Tsuki

Coup de poing direct inverse à la jambe avant



Maete Tsuki

Coup de poing
bras avant
sans changer de garde



KARATE & ARTS MARTIAUX

GORINKAN

CLERMONT-FERRAND

Karaté | karaté « contact / plein contact » | karaté « santé » | karaté « adapté » | Self défense (nihon tai jitsu) | Qi Gong.

DACHI

Positions



Zenkutsu Dachi

Jambe avant fléchie,
jambe arrière tendue



Moto Dachi

Petit Zenkutsu



Shiko Dachi

Position du sumotori



Neko Ashi Dachi

Position du chat

