

## **IPPON KUMITE SHODAN**

Tsuki

(Mouvement de main direct)

## **IPPON KUMITE NIDAN**

Mae Geri

(Mouvement de pied direct)

## **GAKUSHU**

## **IPPON KUMITE SANDAN**

Yoko Geri

(Mouvement de pied latéral)

## **IPPON KUMITE YONDAN**

Mawashi Geri

(Mouvement de pied en cercle)

## **KAIWA**

## **GAISHI**

(Saisie)

## **GAKUSHIKI**