

## GOSHIN JITSU

PLANCHE N°1/2



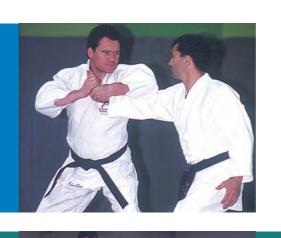
## ATTAQUES SANS ARME

1. RYOTE-DORI prise des deux poignets









Pour permettre les meilleurs angles de vue, les positions de TORI et UKE au départ de chaque action ne sont pas respectées (gauche ou droite par rapport au Joseki). CE QU'IL FAUT FAIRE:

- Salut début et fin: TORI à gauche, UKE à droite du Joseki.
- Déplacements: lentement en glissant les pieds.
- Attaques et défenses: déterminées et explosives KIME.

2. HIDARI-ERI-DORI saisie du revers gauche











3. MIGI-ERI-DORI saisie du revers droit











4. KATA-UDE-DORI saisie du coude











**USHIRO-ERI-DORI** saisie du col par derrière





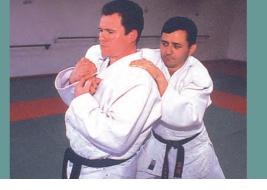






6. USHIRO-JIME étranglement par l'arrière











7. KAKAE-DORI ceinture par l'arrière











8. NANAME-UCHI coup de poing oblique











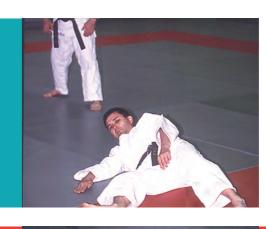
9. AGO-TSUKI coup de poing remontant











**GANMEN-TSUKI** coup de poing direct











11. MAE-GERI coup de pied frontal direct











12. YOKO-GERI

coup de pied latéral











FF judo

## GOSHIN JITSU

PLANCHE N°2/2



## ATTAQUES AVEC ARME

Pour permettre les meilleurs angles de vue, les positions de TORI et UKE au départ de chaque action ne sont pas respectées (gauche ou droite par rapport au Joseki). CE QU'IL FAUT FAIRE:

- Salut début et fin: TORI à gauche, UKE à droite du Joseki.
- Déplacements: lentement en glissant les pieds.
- Attaques et défenses: déterminées et explosives KIME.

13. TSUKKAKE
coup de pointe
à l'estomac











14. CHOKU-TSUKI
pique à
l'estomac
en avançant











15. NANAME-TSUKI coup de pointe en diagonale











16. FURI-AGE menace de coup vertical











17. FURI-OROSHI
coup vertical
à deux mains











18. MOROTE-TSUKI coup direct à deux mains en avançant











19. SHOMEN-TSUKE menace de face











20. KOSHI-GAMAE menace à partir de la hanche











21. HAIMEN-TSUKE menace dans le dos









