

## 7ème à 6ème Kyu (orange à vert)

### **Base**

<b>Mae Shita Yokonami</b>	: ondulation descendante oblique avant (cf mawashi geli)
<b>Sokuho Shita Tatenami</b>	: ondulation descendante latérale (cf yoko guéli)
<b>Yoko Ukemi</b>	: chute latérale bloquée
<b>O Nagashi</b>	: déplacement tournant en pivotant sur jambe arrière
<b>Oula Nagashi</b>	: déplacement en tournant le dos
<b>O Ilimi - O Hiki</b>	: déplac. jambe arrière en avant + jambe avant en arrière
<b>Oula Ilimi</b>	: avancer en croisant jambe avant

### **Atemis**

<b>Mawashi Guéli</b>	: coup de pied circulaire
<b>Yoko Guéli</b>	: coup de pied latéral
<b>Enpi</b>	: coup de coude
<b>Haïto</b>	: coup du tranchant de la main intérieur (coté pouce)
<b>Shuto</b>	: coup du tranchant de la main extérieur

### **Armes**

<b>Ken : Zouki + Otoshi</b>	: frappe pique + verticla
-----------------------------	---------------------------

### **Saisies**

<b>Kata</b>	: à l'épaule
<b>Mouné Doli</b>	: saisie au col

### **Projections**

<b>Soto Ashi Kake</b>	: fauchage du pied depuis l'extérieur
<b>Kaké Do Gaeshi</b>	: bascule du corps en arrière
<b>Mukae Daoshi</b>	: vers chuter en arrière en poussant tête en arrière

### **Kata**

<b>Happoken Shodan</b>	
<b>Tambo Hoppo</b>	: kata de mvt de base au tambo

### **Landolis entraide**

<b>Atemis - atemis</b>	: mains nues contre mains nues
<b>Kombo-Kanzetsu+Nagué+Osaé</b>	: 1 couteau, l'autre clé + projections + immobilisations
<b>Combat Kombo-Kombo</b>	

### ***Quelques notions :***

- Utchi Waza	: technique de poings
- Kéli Waza	: techniques de coup de pied