

LES KATAS « KICK-BACK »

BUNKAI SHODAN

Technique 1 : sur attaque OI TSUKI

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale extérieure (à 45°)

TEISHO ga + SHUTO dr en KO KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI dr
GYAKU TSUKI ga enchaîné en ZEN KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI ga

Technique 2: sur attaque MAWASHI TSUKI

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale intérieure (à 45°)

TEISHO dr + SHUTO ga en KO KUTSU DASHI ga
MAWASHI GERI ga
GYAKU TSUKI dr enchaîné en ZEN KUTSU DASHI ga
SHUTO UKE ga basculer en KOKUTSU DASHI
MAWASHI GERI ga

Technique 3: sur attaque OI TSUKI

USHIRO SOTO SABAKI : esquive arrière extérieure

SOTO UKE ga double pivot en ZEN KUTSU DASHI dr
SHUTO UKE ga en KOKUTSU DASHI
MAWASHI GERI ga

Technique 4: sur attaque MAWASHI TSUKI

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière intérieure

SOTO UKE dr double pivot en ZEN KUTSU DASHI ga
TETSUI dr fouetté en ZEN KUTSU DASHI ga
GYAKU TSUKI ga combiné avec KOTE MAWASHI de la main dr
en ZEN KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI ga

LES KATAS « KICK-BACK »

BUNKAI NIDAN 1

Technique 1 : sur attaque OI TSUKI

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale extérieure (à 45°)

TEISHO ga + SHUTO dr		en KO KUTSU DASHI dr
GYAKU TSUKI ga	enchaîné	en ZEN KUTSU DASHI dr
MAWASHI EMPI dr	en avançant	en ZEN KUTSU DASHI ga
MOROTE SHUTO dr	saisie	pas glissé à dr
HITSU GERI dr		

Technique 2: sur attaque MAWASHI TSUKI

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale intérieure (à 45°)

TEISHO dr + SHUTO ga		en KO KUTSU DASHI ga
KIZAMI TSUKI ga	pas glissé	en ZEN KUTSU DASHI ga
KAMAE	basculer	en NEKO DASHI ga
GYAKU TSUKI dr	pas glissé	en ZEN KUTSU DASHI ga
HITSU GERI dr		

Technique 3: sur attaque OI TSUKI

USHIRO SOTO SABAKI : esquive arrière extérieure

SOTO UKE ga	double pivot	en ZEN KUTSU DASHI dr
GYAKU TSUKI dr	enchaîné	en ZEN KUTSU DASHI ga
HITSU GERI dr		

Technique 4: sur attaque MAWASHI TSUKI

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière intérieure

SOTO UKE dr	double pivot	en ZEN KUTSU DASHI ga
MOROTE SHUTO dr	saisie	pas glissé à dr
HITSU GERI dr		

MODULE 3: LES KATAS DEFENSE KICK-BACK

MOD 3-2: BUNKAI NIDAN 2

Technique 1 : sur attaque OI TSUKI

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale extérieure (à 45°)

TEISHO ga + SHUTO dr		en KO KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI dr		
GYAKU TSUKI ga		en ZEN KUTSU DASHI dr
GYAKU TSUKI dr	intérieur	pivot en KAKE DASHI ga
SHUTO dr	avancer	en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI dr		

Technique 2: sur attaque MAWASHI TSUKI

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale intérieure (à 45°)

TEISHO dr + SHUTO ga		en KO KUTSU DASHI ga
KICK GERI ga		
GYAKU TSUKI dr		en ZEN KUTSU DASHI ga
SHUTO dr	avancer	en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI dr		

Technique 3: sur attaque OI TSUKI

USHIRO SOTO SABAKI : esquive arrière extérieure

SOTO UKE ga	double pivot	en ZEN KUTSU DASHI dr
SHUTO UKE ga		en KOKUTSU DASHI
GYAKU TSUKI dr	intérieur	pivot en KAKE DASHI ga
SHUTO dr	avancer	en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI dr		

Technique 4: sur attaque MAWASHI TSUKI

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière intérieure

SOTO UKE dr	double pivot	en ZEN KUTSU DASHI ga
SHUTO dr	glissé	en ZEN KUTSU DASHI dr
	avancer	en ZEN KUTSU DASHI ga
HITSUI GERI dr		

LES KATAS « KICK-BACK »

BUNKAI SANDAN

Technique 1 : sur attaque MAE GERI

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale extérieure (à 90°)

GEDANBARAI dr pas glissé en ZEN KUTSU DASHI ga
GYAKU TSUKI ga et UCHI UDE UKE dr

MAWASHI GERI ga double pivot en ZEN KUTSU DASHI dr

Technique 2: sur attaque MAWASHI GERI

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale intérieure (à 90°)

(gedan) SHUTO BARAI ga et JODAN TEISHO
SHUTO UCHI dr pas glissé en ZEN KUTSU DASHI dr
double pivot (et soulever jambe avec bras ga)
en ZEN KUTSU DASHI ga

HITSU GERI dr

Technique 3 : sur attaque MAE GERI

USHIRO SOTO SABAKI : esquive arrière extérieure

URA UDE UKE ga double pivot en ZEN KUTSU DASHI dr
GYAKU TSUKI dr pas glissé en ZEN KUTSU DASHI ga
GYAKU TSUKI ga avancer en ZEN KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI ga

Technique 4: sur attaque MAWASHI GERI

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière intérieure

(gedan) SHUTO BARAI ga et JODAN TEISHO dr
SHUTO dr (contact garde adverse) en KO KUTSU DASHI dr
en ZEN KUTSU DASHI dr
GYAKU TSUKI ga pas glissé en ZEN KUTSU DASHI dr
GYAKU TSUKI dr avancer en ZEN KUTSU DASHI ga
HITSU GERI dr

LES KATAS « KICK-BACK »

BUNKAI YODAN

LES ESQUIVES LATÉRALES

Technique 1 : sur attaque OI TSUKI DROIT

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale GAUCHE extérieure

TEISHO ga + SHUTO dr en KO KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI dr
GYAKU TSUKI ga enchaîné en ZEN KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI ga
GYAKU TSUKI dr enchaîné en ZEN KUTSU DASHI ga

Technique 2: sur attaque OI TSUKI GAUCHE

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale GAUCHE intérieure

TEISHO ga + SHUTO dr en KO KUTSU DASHI dr
MAE GERI dr
GYAKU TSUKI ga enchaîné en ZEN KUTSU DASHI dr
SHUTO UCHI ga chasser en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI ga
GYAKU TSUKI dr enchaîné en ZEN KUTSU DASHI ga

Technique 3: sur attaque OI TSUKI DROIT

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale DROITE intérieure

TEISHO dr + SHUTO ga en KO KUTSU DASHI ga
MAE GERI ga
GYAKU TSUKI dr enchaîné en ZEN KUTSU DASHI ga
SHUTO UKE dr chasser en ZEN KUTSU DASHI ga
HITSUI GERI dr
GYAKU TSUKI ga enchaîné en ZEN KUTSU DASHI dr

Technique 4: sur attaque OI TSUKI GAUCHE

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale DROITE extérieure

TEISHO dr + SHUTO ga en KO KUTSU DASHI ga
MAWASHI GERI ga
GYAKU TSUKI dr enchaîné en ZEN KUTSU DASHI ga
MAWASHI GERI dr
GYAKU TSUKI ga enchaîné en ZEN KUTSU DASHI dr

LES KATAS « KICK-BACK »

BUNKAI GODAN

LES ESQUIVES ARRIERES

Technique 1 : sur attaque OI TSUKI DROIT

USHIRO SOTO SABAKI : esquive arrière GAUCHE extérieure

SOTO UKE ga	double pivot	en ZEN KUTSU DASHI dr
SHUTO UKE ga		en KOKUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI ga		
GYAKU TSUKI dr	enchaîné	en ZEN KUTSU DASHI ga

Technique 2: sur attaque OI TSUKI GAUCHE

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière GAUCHE intérieure

SOTO UKE ga	double pivot	en ZEN KUTSU DASHI dr
SHUTO UCHI ga	pas glissé	en ZEN KUTSU DASHI ga
En poussant	1 pas	en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI ga		
GYAKU TSUKI dr	enchaîné	en ZEN KUTSU DASHI ga

Technique 3: sur attaque OI TSUKI DROIT

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière DROITE intérieure

SOTO UKE dr	double pivot	en ZEN KUTSU DASHI ga
SHUTO UCHI dr	pas glissé	en ZEN KUTSU DASHI dr
En poussant	1 pas	en ZEN KUTSU DASHI ga
HITSUI GERI dr		
GYAKU TSUKI ga	enchaîné	en ZEN KUTSU DASHI dr

Technique 4: sur attaque OI TSUKI GAUCHE

USHIRO SOTO SABAKI : esquive arrière DROITE extérieure

SOTO UKE dr	double pivot	en ZEN KUTSU DASHI ga
SHUTO UKE dr		en KOKUTSU DASHI ga
MAWASHI GERI dr		
GYAKU TSUKI ga	enchaîné	en ZEN KUTSU DASHI dr