













LE SEN NO SEN Karaté Club Pornic

FICHE PRATIQUE





ATTAQUES DE POING - TSUKI WAZA

TECHNIQUES DE PERCUSSIONS - UCHI WAZA








Les attaques de poing : TSUKI WAZA		
CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental	
GYAKU ZUKI	Coup de poing inverse à la jambe avancée	
OI ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas	
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant	
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste	
NAGASHI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en esquivant	
TATE ZUKI	Coup de poing avec le poing vertical	
URA ZUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut	
KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet	
MAWASHI ZUKI	Coup de poing circulaire	



ATTAQUES DE POING - TSUKI WAZA

YAMA ZUKI	Coup de poing double, simultanément jodan et gedan	
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau	
NUKITE	Attaque directe en pique de main	
AGE ZUKI	Coup de poing en remontant	



Les techniques de percussion : UCHI WAZA		
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing	
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main	
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau	
ENPI UCHI	Attaque avec le coude	
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce)	
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume	
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet	
HAISHU UCHI	Attaque avec le dos de la main	