

ATEMI NO KATA

2

« Défense sur Atemi »

1	Sur Jodan Oi Tsuki Riposte : Age Uke	Atemi	Teisho
2	Sur Shudan Oi Tsuki Riposte : Soto Uke	Atemi	Gyaku Tsuki
3	Sur Shudan Oi Tsuki Riposte : Uchi Uke	Atemi	Mawashi Impi
4	Sur Mae Geri Chudan Riposte : Gedan Barai	Atemi	Gyaku Tsuki
5	Sur Shudan Oi Tsuki Riposte : Uchi Shuto Uke	Atemi	Mae Te Tsuki
6	Sur Shudan Oi Tsuki Riposte : Soto Haishu Uke	Atemi	Haiwan
7	Sur Mae Geri Chudan Riposte : Uchi Nagashi Uke (parade en opposition)	Atemi	Yoko Geri
8	Sur Yoko Geri Shudan Riposte : Otoshi Uke	Atemi	Mawashi Geri
9	Sur Mawashi geri Jodan Riposte : Uchi Morote Shuto Uke (parade en opposition)	Atemi	Yoko Impi
10	Sur Jodan Naname Tsuki Riposte : Uchi Shuto Uke	Atemi	Nukite
11	Sur Age Tsuki Riposte : Gedan Barai	Atemi	Mawashi Haishu
12	Sur Ura Ken Riposte : Soto Teisho Uke	Atemi	Mawashi Impi
13	Sur Ura Shuto Riposte : Soto Teisho Uke	Atemi	Haito
14	Sur Mae Geri Chudan Riposte : Soto Kake Uke	Atemi	Ura Mawashi Geri
15	Sur Mae geri Chudan Riposte : Uchi Nagashi Uke (parade en opposition)	Atemi	Ushiro Geri