

A I K I D O MOCHIZUKI

Jaune

Te Hodoki 4 uchi et soto

Junte
Gyakute
Dosoku
Ushiro Kubi Shime

Tai Sabaki extérieur sur une poussée

Nagashi
Iraki
Irimi
Irimi Senkai
O Irimi Senkai

Nigiri Gaeshi

Junte
Gyakute

Ukemi

Mae
Ushiro
Yoko
Kake

Te Wasa sur les 4 te hodoki

Soto Nigiri O

Tembin Nage
Kote Gaeshi

Uchi Nigiri O

Robuse
Hiji Kudaki

Ude Tori

Seoi Nage

Atemi

Happoken - forme éducative
Kiri Yon O - Mae giri - forme éducative

