

A I K I D O MOCHIZUKI

Orange

Te Hodoki 8 uchi et soto

Junte Ryote Dori
Gyakute Ryote Ippo Dori
Dosoku
Ushiro Kubi Shime
Ushiro Uate
Ushiro Shitate

Tai Sabaki extérieur - intérieur sur une poussée

Nagashi
Iraki
Irimi
Irimi Senkai
O Irimi Senkai

Nigiri Gaeshi

Junte, Gyakute, Dosoku

Ukemi

Mae, Ushiro, Yoko, Kake, Nige

Te Wasa sur les 8 te hodoki + poussée

Soto Nigiri O

Tembin Nage
Kote Gaeshi
Gyaku Kote Gaeshi - 1 Forme
Ue Ude Garami

Uchi Nigiri O

Robuse
Hiji Kudaki
Kote Kudaki - 1 Forme
Yuki Chigaï

Ude Tori O

Mae Hiki Otoshi
Te Kubi Otoshi

Atemi

Happoken - Tsuki, Empi, Shoto Uke - forme éducative
Kiri Yon O - Mae giri, Ushiro Giri - forme éducative

