

A I K I D O MOCHIZUKI

Verte

Te Hodoki 12 uchi et soto

Junte	Ryote Dori
Gyakute	Ryote Ippo Dori
Dosoku	Sode Dori
Ushiro Kubi Shime	Mae Eri Dori
Ushiro Uate	Kata Dori
Ushiro Shitate	Eri Sode Dori

Tai Sabaki Tsuki chudan extérieur - intérieur avec contre-attaque frappes

Nagashi
Iraki
Irimi
Irimi Senkaï
O Irimi Senkaï

Nigiri Gaeshi

Junte, Gyakute, Dosoku, Ryote Ippo Dori, Ryote Dori

Ukemi

Mae, Ushiro, Yoko, Kake, Nige, Yoko Shitei, Mae Shitei, Mukae

Te Wasa sur les 12 te hodoki + tsuki chudan

Soto Nigiri O

Tembin Nage
Kote Gaeshi
Gyaku Kote Gaeshi - 2 Formes
Ue Ude Garami
Kanuki Ikitate
Shihonage

Uchi Nigiri O

Robuse
Hiji Kudaki
Kote Kudaki - 2 Formes
Yuki Chigaï
Shita Ude Garami

Ude Tori O

Mae Hiki Otoshi
Te Kubi Otoshi
Hiji Ori Otoshi
Ushiro Sumi Otoshi - 2 Formes
Soto Musso

Hashi Tori

Hiza Oshita Ashi Taoshi
Ura Oshita Ashi Taoshi

Chokutaï O

Mukae Taoshi
Do Gaeshi

Koshi Wasa

O Goshi
Koshi Guruma (tête)

Ashi wasa

De ashi haraï
O soto Gari
O Uchi Gari

Atemi

Happoken - Tsuki, Empi, Shoto Uke, Jabs - Forme Éducative
Kiri Yon O - Mae giri, Ushiro Giri, Mawashi Giri - Forme Éducative