

# 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