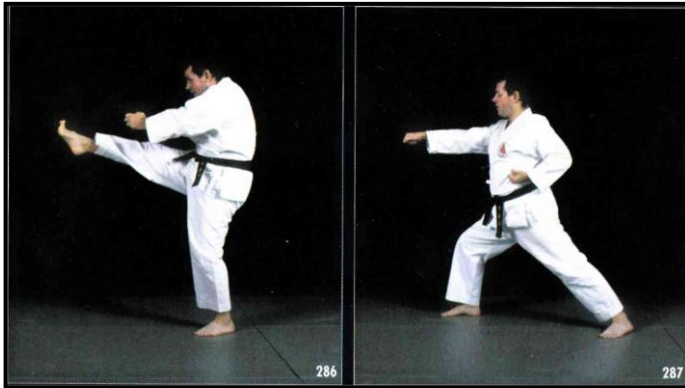


RENZOKU-WAZA

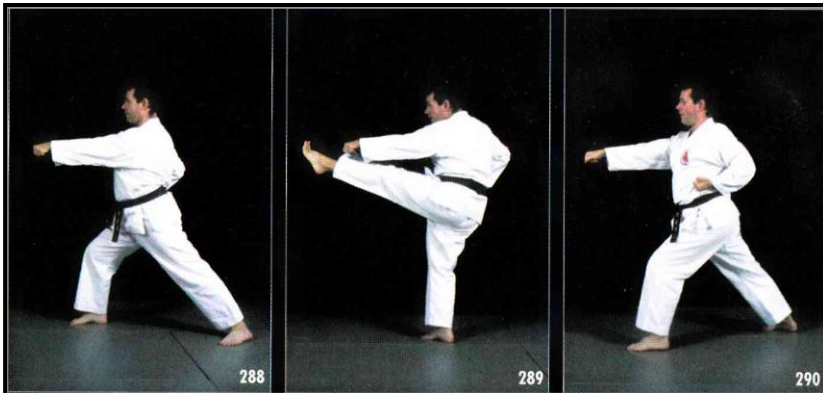
Une importante partie du KIHON consiste en enchaînements répétitifs de deux ou plusieurs techniques de base en ligne. Les RENZOKU-WAZA partent en TENGU-NO-KAME et **s'effectuent de façon alternative.**

Première série (pour l'obtention de la ceinture verte)

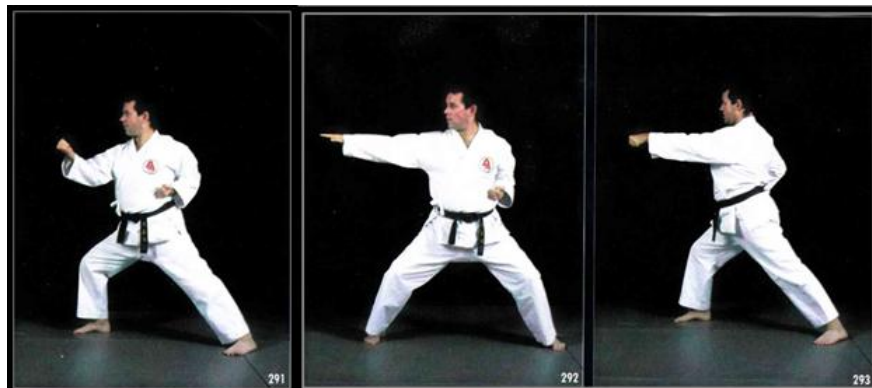
1) MAE-GERI (286), OI-ZUKI (287)



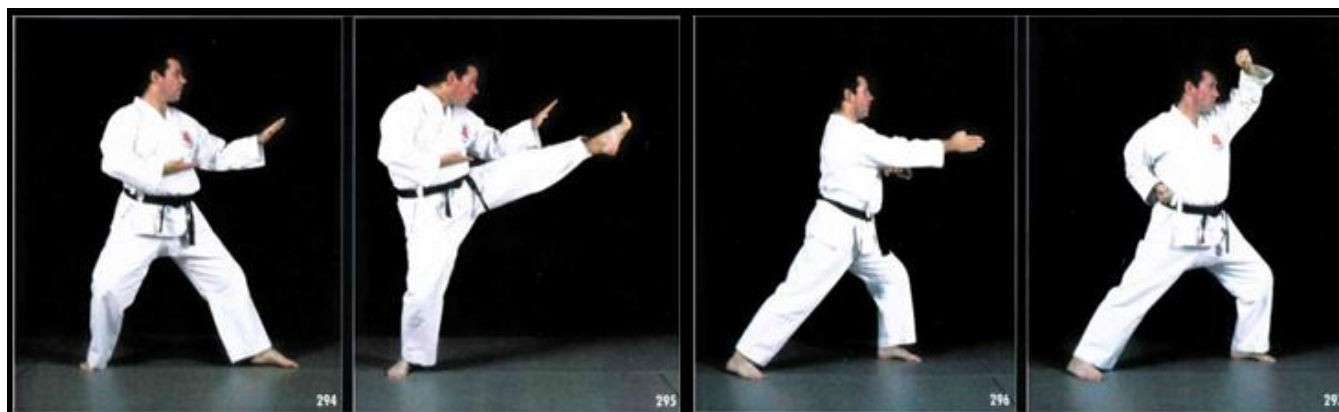
2) GYAKU-ZUKI (288), MAE-GERI(289), GYAKU-ZUKI (290)



3) SOTO-UKE (291), SHUTO-UCHI en passant en Kiba-dachi sur place (292), GYAKU-ZUKI en repassant en Zen-kutsu sur place (293)



4) **SHUTO-UKE** (294), **MAE-GERI** (295), **NUKITE** (296), **JODAN-AGE-UKE** (297), le tout sur place.

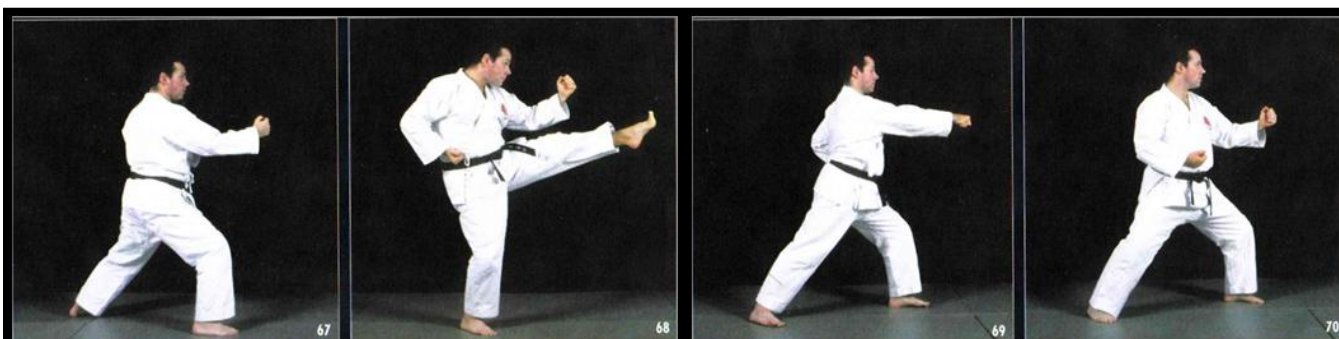


5) **GYAKU-ZUKI** (298), avancer avec **JODAN-AGE-UKE** (299, 300), puis **GYAKU-ZUKI** inverse (301)

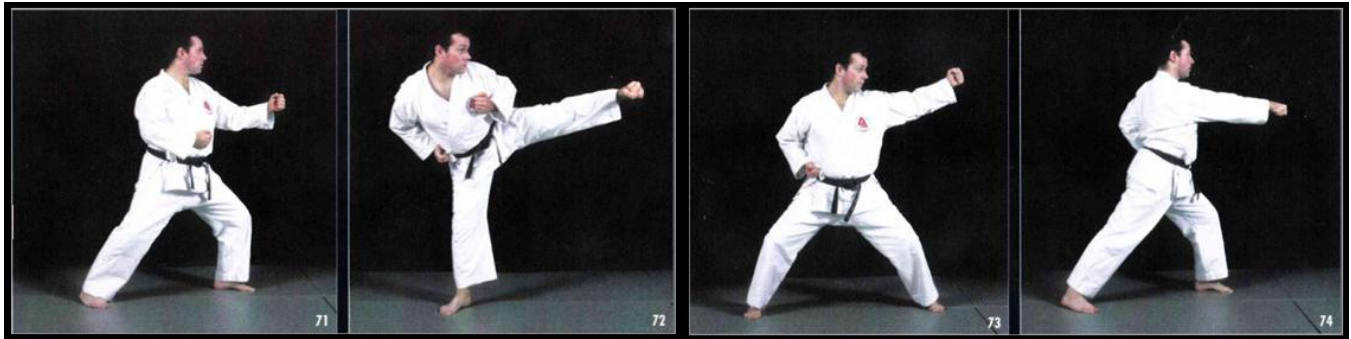


Deuxième série (pour l'obtention de la ceinture bleue)

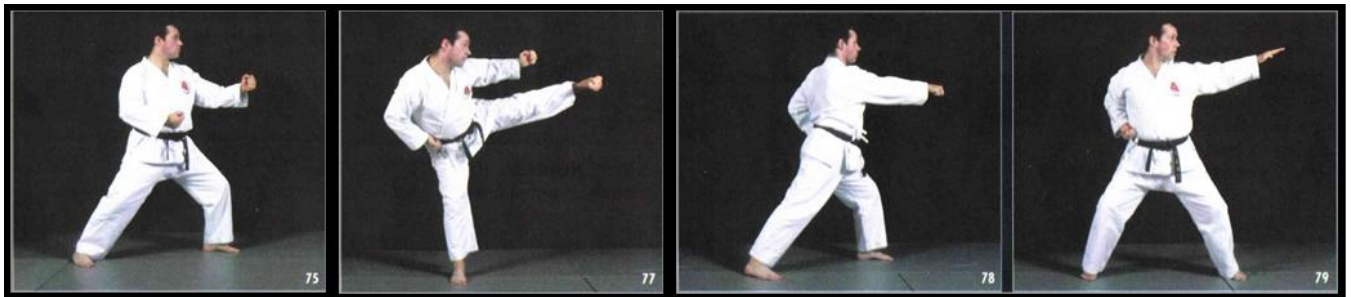
1) En garde à droite (67 : migi-hanmi-gamae), **CHUDAN-MAE-GERI** gauche (68), **GYAKU-ZUKI** droit (69), retour à **KAMAE** sur place (70).



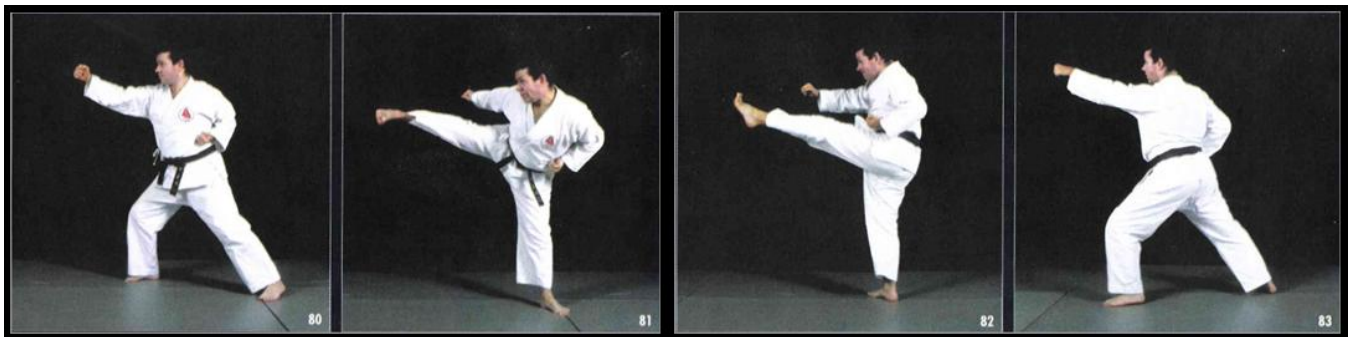
2) En garde à gauche (71 : hidari-hanmi-gamae). **CHUDAN-YOKO-GERI** gauche, sur place (72), **JODAN- URAKEN-UCHI** gauche en **Kiba-dachi** (73), **GYAKU-ZUKI** en repassant en **Zen-kutsu**.



3) En garde à gauche (75 : hidari-hanmi-gamae), avancer en croisant le pied droit (**Kake-dachi**), **YOKO-GERI** de la jambe gauche (77), **GYAKU-ZUKI** (78), **SHUTO-UCHI** en passant sur place en **Kiba-dachi** (79).

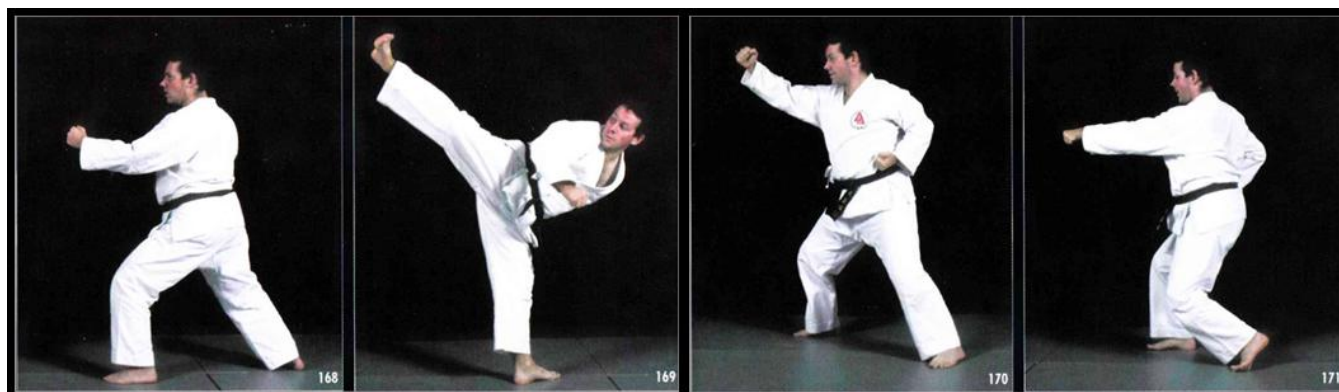


4) En garde à droite, **JODAN-URAKEN-UCHI** sur place (80), **YOKO-GERI** de la jambe avant (81), **MAE-GERI** de la jambe arrière (82), **JODAN-OI-ZUKI** (83)

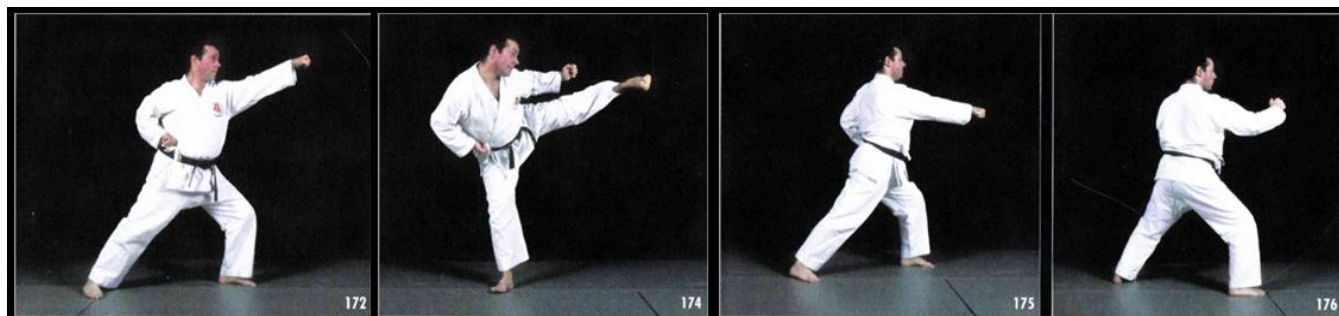


Troisième série (pour l'obtention de la ceinture brune)

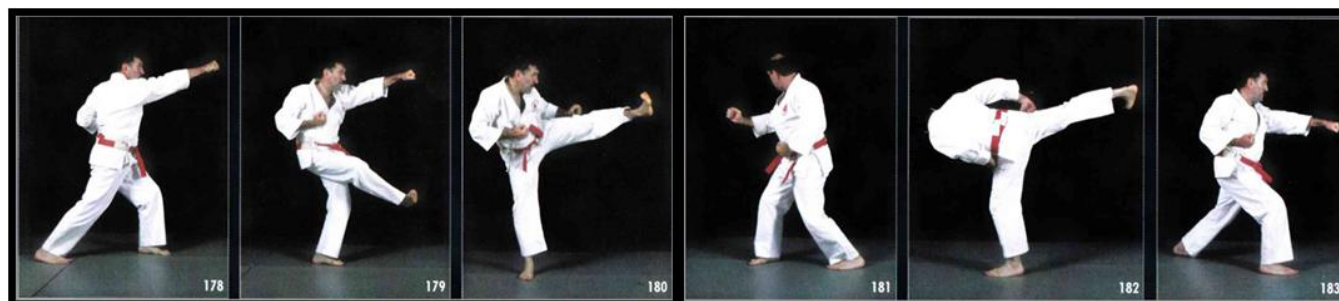
1) D'une position **Kamae** à gauche (168), tourner vers l'arrière-droit pour **JODAN-URA-MAWASHI** du pied arrière (169), le poser avec **JODAN-URAKEN-UCHI** droit (170), suivi de **GYAKU-ZUKI** en appuyant du pied arrière qui glisse un peu dans la direction du coup (171).



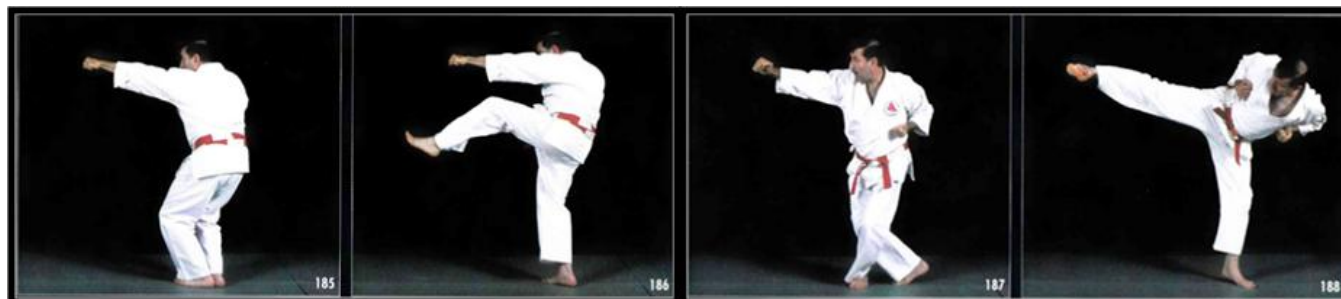
2) D'une position **Kamae** à gauche, faire **KIZAMI-ZUKI** sur place (172), croiser le pied droit en avant (**Kake-dachi**) pour **MAWASHI-GERI** gauche (174), puis **GYAKU-ZUKI** (175) suivi d'un **URAKEN-UCHI** du même poing en avançant (176).



3) D'une position **Kamae** à gauche (177), **GYAKU-ZUKI** (178), **TSUKI** avec **ASHI-BARAI** (179), **MAWASHI-GERI** (180), **USHIRO-GERI** (181-182), **GYAKU-ZUKI** (183).

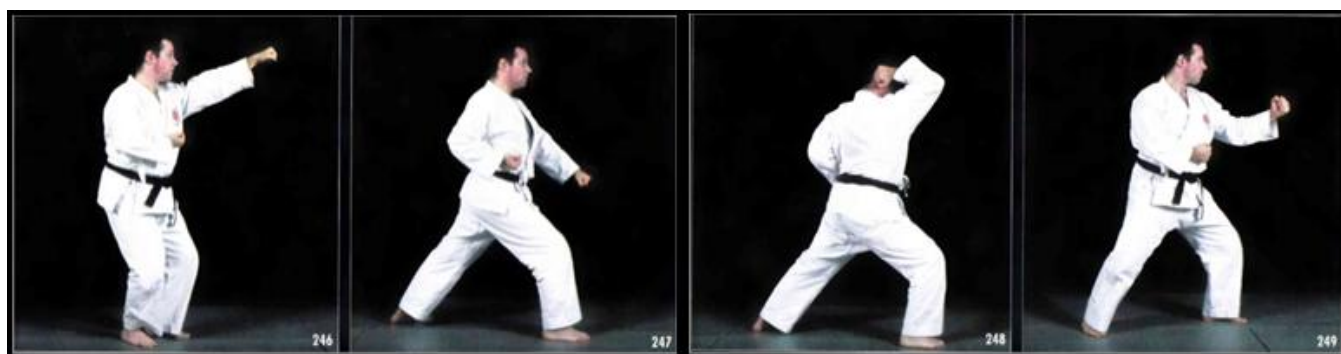


4) D'une position **Kamae** à gauche, **MAETE-ZUKI** (185), **MAE-GERI** (186), **URAKEN-UCHI** en **Kake-dachi** (187), **YOKO-GERI** (188).



Quatrième série (pour l'obtention de la ceinture noire)

1) D'une garde à gauche, **MAETE-ZUKI** en venant dans un sursaut du pied arrière contre le talon avant (246), reculer le pied gauche avec **GEDAN-BARAI** gauche position inverse (247), sur place **JODAN-EMPI-UKI** droit (248), avancer du pied gauche avec **URAKEN-UCHI** gauche (249).

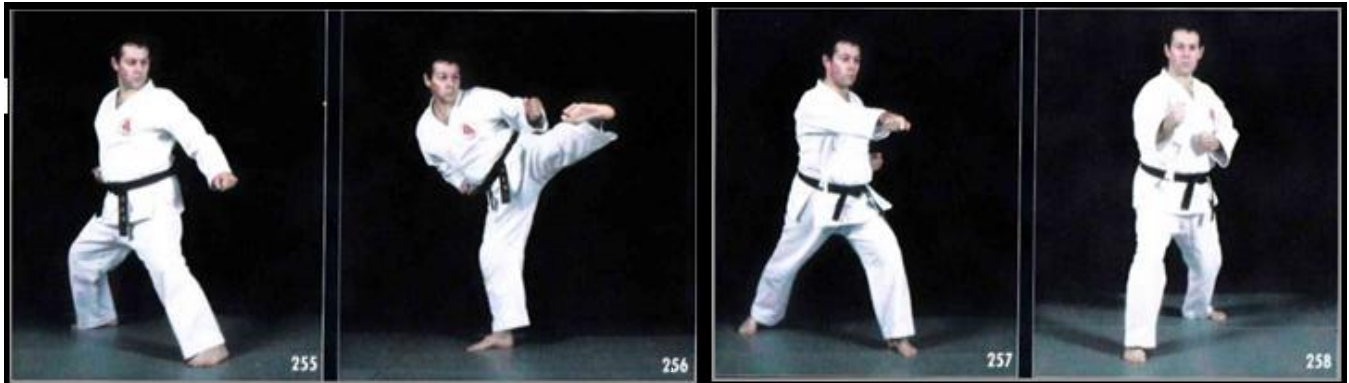


2) D'une garde à gauche, **MAWASHI-GERI** droit (250), **GYAJU-ZUKI** gauche (251), reculer le pied droit avec **JODAN-AGE-UKI** gauche (252), **GYAKU-ZUKI** droit (253).



3) Enchaînement avec changement d'axe (**EMBUSEN**)

D'une garde à gauche, esquiver à 45 degré de l'axe vers la droite avec **GEDAN-BARAI** en **Kiba-dachi** (255), **YOKO-GERI** et **URAKEN-UCHI** simultanés du côté avant sans bouger la jambe d'appui (256), **GYAKU-ZUKI** gauche à 45 degré vers l'axe central (257), avancer le pied droit pour une garde à droite sur cet axe (258).



4) Enchaînement avec changement d'axe (**EMBUSEN**)

D'une garde à gauche, esquiver à 45 degré de l'axe vers la droite pour **SHUTO-UKE** (259), **MAWASHI-GERI** du pied avant (260), parer **JODAN-UCHI-UKI** gauche sur l'axe central position inverse (261), avancer avec **SHUTO-UKE** droit sur cet axe (262).

