

MODULE 9: TECHNIQUES GOSHIN NAGE

ENCHAINEMENTS DYNAMIQUES D'AUTODEFENSE **PROJECTIONS - CLES - SOUTEMIS**

BLOCAGES LATERAUX (INT. & EXT.) : SHUTO UKE + **GYAKU TSUKI**

+ TENBIN NAGE

- 1) SHODAN : + **KOTE GAESHI** (+ UDE GARAMI)
- 2) NIDAN : + **KOTE MAWASHI** (+ UDE NOBASHI)
- 3) SANDAN : **RETOUR PASSAGE INTERIEUR** (+ TETSUI UCHI)
+ **KOTE HINERI** (+ UDE GATAME)
ou 7) GEDAN BARRAI + **SUTEMI SHODAN** (col par avant)
- 4) YODAN : **RETOUR JODAN BARAI**
+ **IRIMI NAGE** (+ UDE GATAME)
ou 8) **SUTEMI NIDAN** (col par arrière)
- 5) GODAN : **RETOUR SHUTO USHI + HITSUI GERI**
+ **KAITEN NAGE** (+ UDE NOBASHI)
ou 9) **SUTEMI SANDAN** (encercllement tête)
- 6) ROKUDAN : **PASSAGE EXTERIEUR + SHIHO NAGE** (+ UDE GARAMI)