

MODULE 7 : TECHNIQUES DEFENSE GOSHIN-BUDO

<u>- 1) CLES DE POIGNETS :</u>	(KOTE OSAE) + <u>LOCK FLOW KOTE OSAE</u>	
	KOTE GAESHI	(torsion extérieure)
NI-KYO	KOTE MAWASHI	(torsion intérieure)
SAN-KYO	KOTE HINERI	(torsion vers le haut)
	KOTE KUDAKI	(pression tranchant)
	KOTE GATAME	(flexion inverse)
	KOTE GARAMI	(en flexion)
<hr/>		
<u>- 2) CLES DE BRAS :</u>	(UDE OSAE) + <u>LOCK FLOW UDE OSAE</u>	
	IK-KYO	UDE GATAME (bras étendu)
		MUNE GATAME (sur poitrine)
(2 formes)	ROK-KYO	HIJI KIME OSAE (controlé coude)
		UDE GARAMI (bras enroulé)
	GO-KYO	UDE NOBASHI (bras compressé)
		UDE GAESHI (flexion extérieure)
<hr/>		
<u>- 3) PROJECTIONS :</u>	(NAGE WAZA)	
	SHIHO NAGE	(4 directions)
	IRIMI NAGE	(en rentrant)
	KAITEN NAGE	(en rotation)
	TENBIN NAGE	(en balance)
	(ou UDE KIME NAGE)	
<hr/>		
<u>- 4) CHUTES AU SOL:</u>	(OTOSHI WAZA)	
	MAE OTOSHI	(chute avant)
	USHIRO OTOSHI	(chute arrière)
	AIKI OTOSHI	(chute latérale)
<hr/>		
<u>- 5) SUTEMIS :</u>	(3 SUTEMIS)	
	SHODAN	(prise col par avant)
	NIDAN	(prise col par arrière)
	SANDAN	(encerclément tête)

MODULE 8 : LOCK FLOW DRILL

LOCK FLOW KOTE OSAE

KOTE KUDAKI (FORME 1)

KOTE GAESHI

KOTE KUDAKI (FORME 2) - NIKKYO

KOTE MAWASHI (FORME 1)

KOTE MAWASHI (FORME 2)

KOTE KUDAKI (FORME 3)

KOTE GARAMI

KOTE HINERI

LOCK KOTE GATAME

LOCK FLOW UDE OSAE

MUNE GATAME

HIJI KIME OSAE (ROKKYO)

UDE KIME NAGE (TENBIN NAGE)

UDE GATAME GEDAN

LOCK UDE GAESHI JODAN

KOTE HINERI

SHIHO NAGE

KAITEN NAGE

UDE GATAME

KOTE MAWASHI

LOCK UDE NOBASHI