

## MODULE 4 – 1 : RENZOKU TSUKI

(ENCHAINEMENTS SUR TSUKI) en garde à gauche

### Techniques 1 & 2 :

<u>GYAKU TSUKI</u>	<b>dr</b>	pas glissé	zen kutsu dashi
<u>KICK GERI</u>	<b>dr</b>	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	sur place	zen kutsu dashi
CHIKAMA TSUKI	<b>dr</b>	MATE ...	KAMAE

<u>GYAKU TSUKI</u>	<b>dr</b>	pas glissé	zen kutsu dashi
<u>KICK GERI</u>	<b>dr</b>	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	sur place	zen kutsu dashi
+ >>> MAW GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	<b>dr</b>	MATE ...	KAMAE

### Techniques 3 & 4 :

<u>KICK TSUKI</u>	<b>dr</b>	percuter	zen kutsu dashi
<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	enchaîné	sur place
KICK GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	<b>dr</b>	MATE ...	KAMAE

+ >>> KIZAMI TSUKI	ga	pas glissé	suivi de
<u>KICK TSUKI</u>	<b>dr</b>	percuter	zen kutsu dashi
<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	avancer	zen kutsu dashi
KICK GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	<b>dr</b>	MATE ...	KAMAE

### Techniques 5 & 6 :

KIZAMI TSUKI	ga	pas glissé	suivi de
<u>GYAKU TSUKI</u>	<b>dr</b>	pas glissé	zen kutsu dashi
<u>KICK GERI</u>	<b>dr</b>	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	sur place	zen kutsu dashi
CHIKAMA TSUKI	<b>dr</b>	MATE ...	KAMAE

KIZAMI TSUKI	ga	pas glissé	suivi de
<u>GYAKU TSUKI</u>	<b>dr</b>	pas glissé	zen kutsu dashi
<u>KICK GERI</u>	<b>dr</b>	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	sur place	zen kutsu dashi
+ >>> MAW GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	<b>dr</b>	MATE ...	KAMAE

## MODULE 4 – 2 : RENZOKU TETSUI

### (ENCHAINEMENTS SUR TETSUI)

en garde à gauche

#### Techniques 1 & 2 :

<u>GYAKU TETSUI</u>	ga	pas glissé	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

+ >>>	<u>GYAKU TETSUI</u>	ga	pas glissé	
	MAW GERI	ga	sursaut	déposer
	CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

#### Techniques 3 & 4 :

<u>GYAKU TETSUI</u>	ga	1 pas	esquive droite
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

+ >>>	<u>GYAKU TETSUI</u>	ga	1 pas	esquive droite
	MAW GERI	ga	sursaut	déposer
	CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

---

Avec adversaire en garde à droite

---

#### Techniques 5 & 6 :

<u>GYAKU TETSUI</u>	dr	1 pas	esquive gauche
<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	suivi de	zen kutsu dashi
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

+ >>>	<u>GYAKU TETSUI</u>	dr	1 pas	esquive gauche
	MAW GERI	dr	sursaut	déposer
	<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	suivi de	zen kutsu dashi
	CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

**MODULE 5: RENZOKU NO KATA**  
**TECHNIQUES D'ENCHAINEMENTS DES RENZOKUS**  
**TSUKI & TETSUI (en garde à gauche)**

**Combinaisons GYAKU TSUKI :**

<b><u>GYAKU TSUKI</u></b>	<b>dr</b>	<b>pas glissé</b>	<b>zen kutsu dashi</b>
<b><u>KICK GERI</u></b>	<b>dr</b>	<b>sursaut</b>	<b>suivi de</b>

-----

<b><u>GYAKU TETSUI</u></b>	<b>ga</b>	<b>pas croisé</b>	<b>kake dashi</b>
<b>CHIKAMA TSUKI</b>	<b>dr</b>	<b>MATE ...</b>	<b>KAMAE</b>

<b><u>GYAKU TSUKI</u></b>	<b>dr</b>	<b>pas glissé</b>	<b>zen kutsu dashi</b>
<b><u>KICK GERI</u></b>	<b>dr</b>	<b>sursaut</b>	<b>suivi de</b>

-----

<b><u>GYAKU TETSUI</u></b>	<b>ga</b>	<b>pas croisé</b>	<b>kake dashi</b>
+ >>> <b>MAWASHI GERI</b>	<b>ga</b>		<b>suivi de</b>
<b>CHIKAMA TSUKI</b>	<b>dr</b>	<b>MATE ...</b>	<b>KAMAE</b>

**Combinaisons KICK TSUKI :**

<b><u>KICK TSUKI</u></b>	<b>dr</b>	<b>percuter</b>	<b>zen kutsu dashi</b>
<b><u>GYAKU TSUKI</u></b>	<b>ga</b>	<b>enchaîné</b>	<b>sur place</b>
<b>KICK GERI</b>	<b>ga</b>	<b>sursaut</b>	<b>suivi de</b>

-----

<b><u>GYAKU TETSUI</u></b>	<b>dr</b>	<b>pas glissé</b>	<b>kake dashi</b>
<b><u>GYAKU TSUKI</u></b>	<b>ga</b>		<b>suivi de</b>
<b>CHIKAMA TSUKI</b>	<b>dr</b>	<b>MATE ...</b>	<b>KAMAE</b>

<b><u>KICK TSUKI</u></b>	<b>dr</b>	<b>percuter</b>	<b>zen kutsu dashi</b>
<b><u>GYAKU TSUKI</u></b>	<b>ga</b>	<b>enchaîné</b>	<b>sur place</b>
<b>KICK GERI</b>	<b>ga</b>	<b>sursaut</b>	<b>suivi de</b>

-----

<b><u>GYAKU TETSUI</u></b>	<b>dr</b>	<b>pas glissé</b>	<b>kake dashi</b>
+ >>> <b>MAW GERI</b>	<b>dr</b>	<b>déposer</b>	
<b><u>GYAKU TSUKI</u></b>	<b>ga</b>		<b>suivi de</b>
<b>CHIKAMA TSUKI</b>	<b>dr</b>	<b>MATE ...</b>	<b>KAMAE</b>