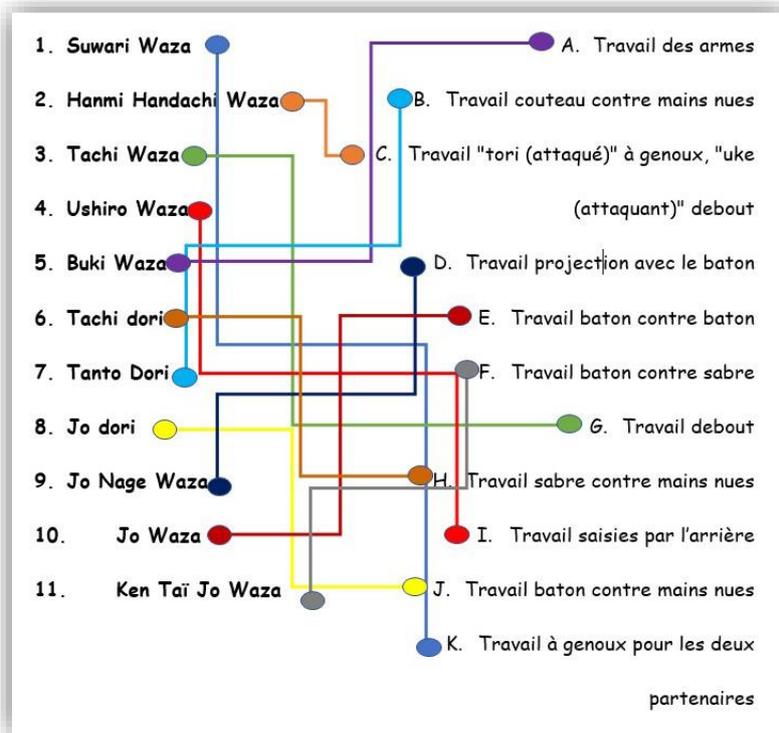




Les formes de la pratique



Solution



1K : Suwari Waza : Travail à genoux pour les deux partenaires

2C : Hanmi Handachi Waza : Travail "tori (attaqué)" à genoux, "uke (attaquant)" debout.

3G : Tachi Waza : Travail debout.

4I : Ushiro Waza : Travail saisies par l'arrière.

5A : Buki Waza : Travail des armes.

6H : Tachi dori : Travail sabre contre mains nues.

7B : Tanto Dori : Travail couteau contre mains nues.

8J : Jo dori : Travail baton contre mains nues.

9D : Jo Nage Waza : Travail projection avec le baton.

10E : Jo Waza : Travail baton contre baton.

11F : Ken Tai Jo Waza : Travail baton contre sabre.