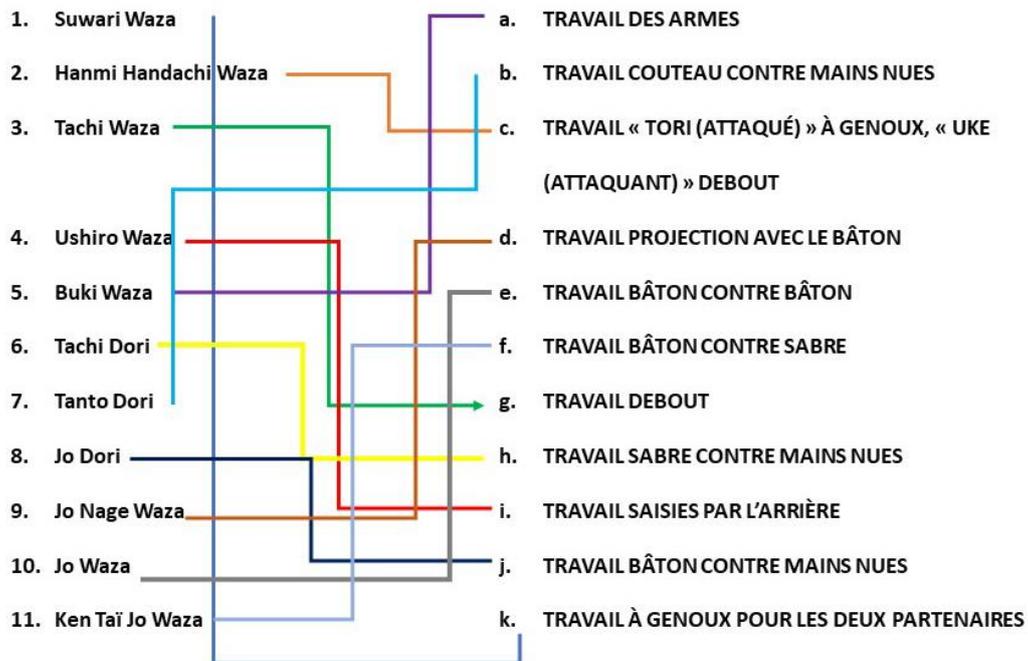




# Les formes de la pratique

## 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.

5I : **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 bâton contre mains nues.

9D : **Jo Nage Waza** : Travail projection avec le bâton.

10E : **Jo Waza** : Travail bâton contre bâton.

11F : **Ken Tai Jo Waza** : Travail bâton contre sabre.