



Planche des Coups de pieds

Fukushi Kan Ryu



MAWASHI
GERI



GYAKU
MAWASHI



USHIRO MAWASHI



MIKAZUKI GERI



URA MAWASHI
GERI



USHIRO
GERI



MAE GERI KEKOMI



MAE
GERI
KEAGE



TOBI MAE GERI



YOKO
GERI
KEAGE



YOKO
GERI
KEKOMI



TOBI YOKO GERI



MAE HIZA
(HETSUI)
GERI



MAWASHI
HIZA
(HETSUI)
GERI



FUMIKIRI



YOKO
FUMIKOMI



KAKATO
GERI

Mawashi = circulaire, Mae = devant, Ushiro = derrière, Gyaku = inverse, Ura = retourné, Tobi = sauté,

Kekomi = défonçant/pénétrant, keage = fouetté

Toute reproduction est interdite