

TOKUI WAZA	
<p>1. En statique : UCHI KOMI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uke les 2 pieds sur la même ligne • Uke le pied droit avancé • Uke le pied gauche avancé 	
<p>2. En déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur avancée du pied droit de Uke • Sur recul du pied gauche de Uke • Sur déplacement latéral droit de Uke • Sur un déplacement en cercle vers la droite de Uke • Sur avancée du pied gauche de Uke • Sur recul du pied droit de Uke • Sur déplacement latéral gauche de Uke • Sur un déplacement en cercle vers la gauche de Uke 	
<p>3. En déplacement avec différentes formes d'appels</p>	
<p>4. En lien avec le Kumikata : sur prise de garde, avec différents types de saisies.</p>	
<p>5. Avec des formes ou des variantes proches.</p>	
<p>6. Sur différentes séquences tactiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redoublement d'attaques • Enchaînement préparatoire =) TOKUI WAZA • Combinaisons, feintes préparatoire =) TOKUI WAZA • TOKUI WAZA =) enchaînement sur esquive en surpassant • TOKUI WAZA =) enchaînement sur esquive en passant dans le dos • Attaque de Uke =) TOKUI WAZA en contre prise. 	
<p>7. Les défenses sur le TOKUI WAZA</p>	
<p>8. Le TOKUI WAZA dans les Kata</p>	
<p>9. Le TOKUI WAZA et ses applications en Ju-Jitsu</p>	
<p>10. Les liaisons debout-sol en lien avec le TOKUI WAZA</p>	