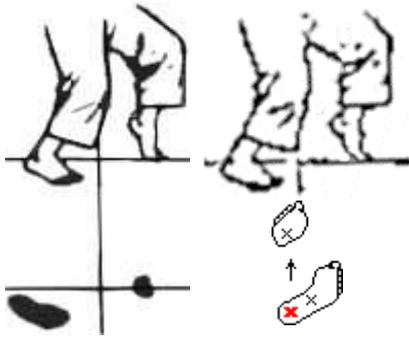


Les autres techniques sont acquises à la ceinture Orange. Le passage à la ceinture verte veut dire que le Karatéka n'est plus débutant mais un **pratiquant confirmé**.

Neko Ashi Dachi : Position du chat.



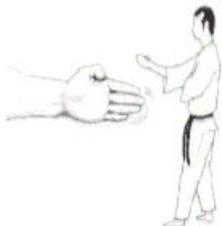
Kosa Dachi : Pieds croisés, ramenez le pied arrière contre le pied avant.



Agé empi : Coup de coude remontant.

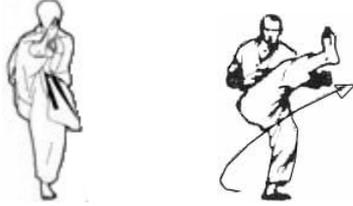


Nukité : Frappe avec le bout des doigts main ouverte.



Mikazuki géri : Balayage avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur.

Cette technique est étudiée dans de nombreux katas. Heian Godan, Bassai Dai .



Uramawashi géri : Coup de pied circulaire, avec la plante du pied ou le talon, en partant de l'intérieur.



Gédan uchi barai : Blocage bas de l'extérieur vers l'intérieur.



Empi uké : Blocage avec le coude, poings aux hanches. La plus connue est celle qui apparaît dans Heian Sandan .



Kakiwaké uké : Blocage exécuté simultanément avec les deux bords externes des deux avant-bras en écartant généralement à hauteur moyenne. On écarte avec force de l'intérieur vers l'extérieur. Cette défense est conseillée pour se débarrasser d'une tentative de double saisie au col; on monte les avant-bras entre ceux d l'adversaire puis on les écarte vers l'extérieur, coudes en bas. La technique est exécutée avec poings fermés ou mains ouvertes, et se retrouve notamment dans les Kata Heian Yondan et Jion

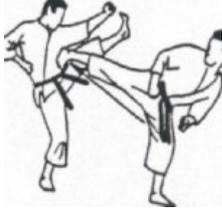


Teisho uké : Frappe ou déviation avec le talon de la main (**Jion**)



TEISHO UKE

Ushiro géri : Coup de pied arrière en regardant son adversaire.



Kizami maé géri : De la position Kamae (Garde), Maé géri jambe avant.

Kizami yoko géri : De la position Kamae, Yoko géri jambe avant.

Kizami mawashi géri : De la position Kamae, mawashi jambe avant.

Kizami stuki : De la position Kamae, coup de poing direct du bras avant.

Khion Ippon Kumité : Oï-tsuki Jodan, Oï-tsuki Chudan, Mae-Geri Gedan, Mawashi-Geri Jodan, Yoko-Geri Chudan (Migi et Hidari) à droite et à gauche.