



## ATTAQUES DE PIEDS : GERI WAZA

**MAE GERI** : Coup de pied de face

**MAWASHI GERI** : Coup de pied circulaire (fouetté)

**YOKO KEKOMI** : Coup de pied latéral défonçant (chassé)

**YOKO KEAGE** : Coup de pied latéral remontant

**MIKAZUKI GERI** : Coup de pied en croissant

**URA MIKAZUKI GERI** : Coup de pied en croissant inverse

**USHIRO GERI** : Coup de pied vers l'arrière

**FUMIKOMI** : Coup de pied écrasant

**FUMIKIRI** : Coup de pied bas (dans l'idée de couper)

**TOBI GERI** : Coup de pied sauté

**ASHI BARAI** : Balayage

**URA MAWASHI GERI** : Coup de pied en revers tournant

**USHIRO MAWASHI BARAI** : Balayage tournant par l'arrière

**HIZA OU HITSUI GERI** : Coup de genou

**NAMI GAESHI** : Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)

**KAKATO GERI** : Coup de talon de haut en bas