

# Techniques pour passer la 2<sup>e</sup> blanche

Zenkutsu Dachi (position de face)



Shomen Tzuki Double (Coup de poing de démonstration double)



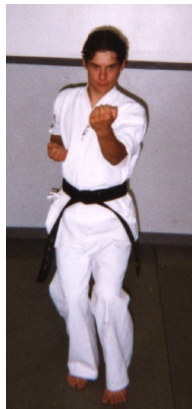
Shomen Tzuki décomposé (Coup de poing de démonstration alterné)



**Eneri Tzuki (Coup de poing direct de la main arrière)**



**Shomen Geri (Coup de pied de démonstration alterné)**



**Eneri Geri (coup de pied direct de la jambe arrière)**



## Ushiro Ukemi (Chute arrière)



## Kihon #1 (Main gauche, main droite et revers de la main gauche)



## Kihon #2 (Main droite, main gauche et revers de la main droite)

