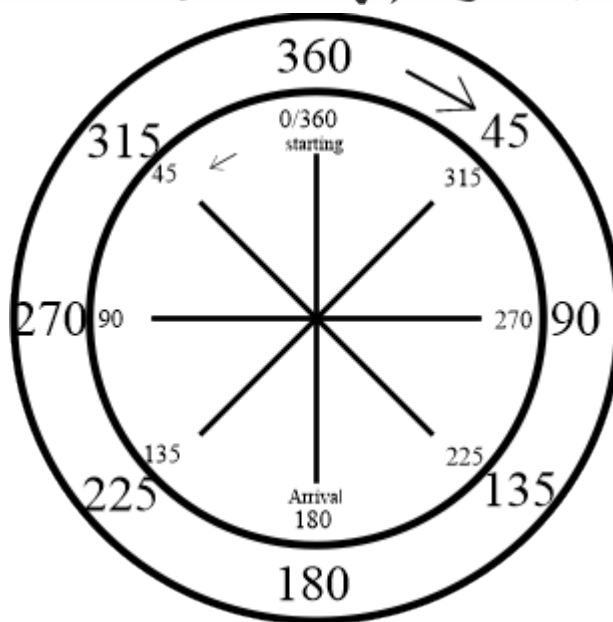


# KARATEDO-FRIBOURG

## Eagle Fight



(**Attention, concentration maximum** ; Tout votre corp doit exprimer une concentration maximal). Posture recommandée, comme suite : Pied avant tourné vers l'avant pied arrière légèrement ouvert de 20° à 45° maximum, tout dépend de la flexibilité de votre cheville ? L'écart entre les deux pieds est d'environ la largeur des hanches, longueur une fois et demie la largeur des hanches, le centre de gravité repoussé vers le bas centré entre les deux pied les deux jambes légèrement pliés le bassin bien horizontal.

# KARATEDO-FRIBOURG

<b>No 1</b>	Age-uke	Défense remontante vers le haut	<b>(DR)</b>
<b>No 2</b>	Jodan arai-uke	Défense balayage haut	<b>(DB)</b>
<b>No 3</b>	Uchi-ude-uke	Défense de l'intérieur vers l'extérieur	<b>(DIE)</b>
<b>No 4</b>	Soto-ude-uke	Défense de l'extérieur vers l'intérieur	<b>(DEI)</b>
<b>No 5</b>	Gedan-barai	Défense en balayage vers le bas	<b>(DBB)</b>
<b>No 6</b>	Shuto-uke	Défense avec le sabre de la main	<b>(DSM)</b>
<b>No 7</b>	Taisho-uke	défense avec le talon de la main	<b>(DTM)</b>
<b>No 8</b>	Oi-tsuki	Coup de poing vissé pénétrant	<b>(CPV)</b>
<b>No 9</b>	Gyaku-tsuki	Coup de poing vissé pénétrant contraire	<b>(CPVC)</b>
<b>No 10</b>	Ren-tsuki	Coup de poing visé répété	<b>(CPVR)</b>
<b>No 11</b>	Choku-tsuki	Coup de poing visé directe	<b>(CPVD)</b>
<b>No 12</b>	Ijiate ou Empi	Téchnique de coude	<b>(CC)</b>
<b>No 13</b>	Uraken-uchi	Revers circulaire du poing	<b>(RCP)</b>
<b>No 14</b>	Mae-geri	Coup de pied rectiligne vers l'avant	<b>(CP)</b>
<b>No 15</b>	Yoko-geri	Coup de pied latéral	<b>(CPL)</b>
<b>No 16</b>	Mawashi-geri	Coup de pied circulaire	<b>(CPC)</b>
<b>No 17</b>	Ushiro-geri	Coup de pied retourné vers l'arrière	<b>(CPRVA)</b>
<b>No 18</b>	Hiza-geri	Coup de genoux	<b>(CG)</b>

# KARATEDO - FRIBOURG

## Eagle fight first (One)

### **Ligne 1: Gauche)** Vers le degré 135

Pivotez sur la jambe avant de 225° avec une défense remontante vers le haut de l'avant bras (**DR**), suivit d'un coup de poing contraire en contre attaque du poing arrière (**CPC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), puis effectuez un coup de poing en marche avant (**CPV**)...

### **Ligne 2: Droite)** Depuis le degré 135

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense moyenne de l'intérieur vers l'extérieur de l'avant bras (**DIE**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), puis effectuez un coup de poing en marche avant. (**CPV**)...

### **Ligne 3: Gauche)** Direction le degré 225

Pivotez sur la jambe avant de 90° avec une défense moyenne moyen de l'extérieur vers l'intérieur de l'avant bras (**DEI**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), puis effectuez un coup de poing en marche avant. (**CPVM**)...

### **Ligne 4: Droite)** Depuis le degré 225 vers le degré 45

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense en balayage de l'avant bras vers le bas (**DBB**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), puis effectuez un coup de poing en marche avant. (**CPVM**)...

### **Ligne 5: Droite)** Direction le degré 315

Pivotez sur la jambe arrière de 90° avec une défense remontante vers le haut de l'avant bras (**DR**), suivit d'un coup de poing contraire en contre attaque du poing arrière (**CPC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPD**), puis effectuez un coup de poing en marche avant (**CPV**)...

### **Ligne 6: Gauche)** Depuis le degré 315 vers le degré 135

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense moyenne de l'intérieur vers l'extérieur de l'avant bras (**DIE**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), puis effectuez un coup de poing en marche avant. (**CPV**)...

### **Ligne 7: Droite)** Direction le degré 45

Pivotez sur la jambe avant de 90° avec une défense moyenne moyen de l'extérieur vers l'intérieur de l'avant bras (**DEI**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), puis effectuez un coup de poing en marche avant. (**CPVM**)...

### **Ligne 8: Gauche)** Depuis le degré 45 vers le degré 225

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense en balayage de l'avant bras vers le bas (**DBB**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), puis effectuez un coup de poing en marche avant. (**CPVM**)...

# KARATEDO - FRIBOURG

## **Ligne 9: Gauche)** Direction le degré 180

A 45° Ramenez votre pied arrière à la hauteur du pied avant droite et reculez celui-ci avec une défense moyenne du sabre de la main (*DSM*), suivit d'une contre attaque du poing arrière (*CPVC*). Ensuite, portez une attaque directe du poing avant (*CPV*), puis effectuez un coup de poing en marche avant. (*CPVM*)...

## **Ligne 10 : Droite)** vers le degré 0°

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense moyenne du sabre de la main (*DSM*), suivit d'une contre attaque du poing arrière (*CPVC*). Ensuite, portez une attaque directe du poing avant (*CPV*), puis effectuez un coup de poing en marche avant. (*CPVM*)...

## **Ligne 11 : Gauche)** vers le degré 270°

Pivotez sur votre jambe avant de 90° avec une défense en ballayage vers le bas du sabre de la main (*DSM*) suivit directement d'une défense au niveau moyen du sabre de la même main, (*DSM*) suivit d'une d'une attaque contraire haute du sabre de la main. (*ASM*) Avancez d'un pas avec une attaque du sabre de la main. (*ASM*)...

## **Ligne 12 : Droite)** vers le degré 90°

Pivotez sur votre jambe arrière de 180° avec une défense en ballayage vers le bas du sabre de la main (*DSM*) suivit directement d'une défense au niveau moyen du sabre de la même main, (*DSM*) suivit d'une d'une attaque contraire haute du sabre de la main. (*ASM*) Avancez d'un pas avec une attaque du sabre de la main. (*ASM*)...

# KARATEDO - FRIBOURG

## Eagle fight second (two)

### **Ligne 1: Gauche)** Vers le degré 135

Pivotez sur la jambe avant de 225° avec une défense remontante de l'avant bras (**DR**), suivit d'une contre attaque d'un poing contraire (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), avancez un pas avec un coup de pied en rectiligne de la jambe arrière (**CP**) accompagné d'un poing vers l'avant (**CPV**)...

### **Ligne 2: Droite)** Depuis le degré 135° direction le degré 315°

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense de l'intérieur vers l'extérieur de l'avant bras (**DIE**), suivit d'une contre attaque du poing contraire (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), avancez un pas avec un coup de pied de la jambe arrière vers l'avant (**CP**) accompagné d'un coup de poing vers l'avant (**CPV**)...

### **Ligne 3: Gauche)** Direction le degré 225°

Pivotez sur la jambe avant de 90° avec une défense de l'extérieur vers l'intérieur de l'avant bras (**DEI**), suivit d'une contre attaque du poing contraire (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), avancez un pas avec un coup de pied de la jambe arrière vers l'avant (**CP**) accompagné d'une attaque du poing vers l'avant (**CPV**)...

### **Ligne 4: Droite)** Depuis le degré 225° vers le degré 45°

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense en balayage vers le bas de l'avant bras (**DBB**), suivit d'une contre attaque avec un coup de poing contraire (**CPVC**). Effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), avancez un pas avec un coup de pied de la jambe arrière vers l'avant (**CP**) accompagné d'une attaque du poing vers l'avant (**CPV**)...

### **Ligne 5: Droite)** Direction le degré 315°

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense remontante de l'avant bras (**DR**), suivit d'une contre attaque d'un poing contraire (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), avancez un pas avec un coup de pied en rectiligne de la jambe arrière (**CP**) accompagné d'un poing vers l'avant (**CPV**)...

### **Ligne 6: Gauche)** Direction le degré 135°

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense de l'intérieur vers l'extérieur de l'avant bras (**DIE**) suivit d'une contre attaque du poing contraire (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), avancez un pas avec un coup de pied de la jambe arrière vers l'avant (**CP**) accompagné d'un coup de poing vers l'avant (**CPV**)...

### **Ligne 7: Droite)** Direction le degré 45°

Pivotez sur la jambe avant de 90° avec une défense de l'extérieur vers l'intérieur de l'avant bras (**DEI**), suivit d'une contre attaque du poing contraire (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), avancez un pas avec un coup de pied de la jambe arrière vers l'avant (**CP**) accompagné d'une attaque du poing vers l'avant (**CPV**)...

### **Ligne 8: Gauche)** Direction le degré 225°

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense en balayage vers le bas de l'avant bras (**DBB**), suivit d'une contre attaque avec un coup de poing contraire (**CPVC**). Effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), avancez un pas avec un coup de pied de la jambe arrière vers l'avant (**CP**) accompagné d'une attaque du poing vers l'avant (**CPV**)...

# KARATEDO - FRIBOURG

## **Ligne 9: Gauche** Direction le degré 180°

A 90° ramenez votre pied arrière à la hauteur du pied et reculez celui-ci avec une défense au niveau moyen du sabre de la main (**SM**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), avancez un pas avec un coup de pied de la jambe arrière vers l'avant (**CP**) accompagné d'une attaque directe du poing vers l'avant (**CPV**)...

## **Ligne 10 : Droite** Direction le degré 0°

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense au niveau moyen du sabre de la main (**SM**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Effectuez une attaque directe du poing avant (**CPVD**), avancez un pas avec un coup de pied de la jambe arrière vers l'avant (**CP**) accompagné d'une attaque directe du poing vers l'avant (**CPV**)...

## **Ligne 11 : Gauche** Direction le degré 270°

Pivotez sur la jambe avant de 90° avec une défense du sabre de la main en ballayge vers le bas (**SM**) suivit d'une défense moyenne du sabre de la même main (**SM**) suivit d'un coup de pied de la jambe arrière vers l'avant (**CP**) suivit d'une attaque haute du sabre de la main (**SM**)...

## **Ligne 12 : Droite** Direction le degré 90°

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense du sabre de la main en ballayge vers le bas (**SM**) suivit d'une défense moyenne du sabre de la même main (**SM**) suivit d'un coup de pied de la jambe arrière vers l'avant (**CP**) suivit d'une attaque haute du sabre de la main (**SM**)...

# KARATEDO - FRIBOURG

## Eagle fight third (three)

### **Ligne 1: Gauche)** Direction le degré 135

Pivotez sur la jambe avant de 225° avec une défense remontante de l'avant bras (**DR**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant, (**CPV**), avancez un pas avec un coup de pied de la jambe arrière (**CP**) accompagné d'une attaque d'un poing vers l'avant (**CPV**) suivit d'un coup de poing contraire (**CPCV**)...

### **Ligne 2: Droite)** Direction le degré 315

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense de l'intérieur vers l'extérieur de l'avant bras (**DIE**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPV**), suivit d'un poing contraire (**CPVC**), ensuite, effectuez un coup de pied latérale de la jambe arrière vers l'avant (**CPL**), suivit d'un revers du poing (**RP**), suivit d'un coup poing contraire (**CPVC**)...

### **Ligne 3: Gauche)** Direction le degré 225°

Pivotez sur la jambe avant de 90° avec une défense de l'extérieur vers l'intérieur de l'avant bras (**DEI**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CVP**), suivit d'une attaque du poing arrière (**CPVC**), ensuite, effectuez un coup de pied circulaire de la jambe arrière (**CPC**), suivit d'un coup de poing contraire (**CPVC**), suivit d'un revers du poing avant (**RP**)...

### **Ligne 4: Droite)** Direction le degré 45°

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense en balayage de l'avant bras vers le bas (**DBB**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CVP**), suivit d'une attaque du poing arrière (**CPVC**) ensuite, effectuez un coup de pied retourné en rectiligne vers l'avant (**CPCR**) suivit d'un revers du poing (**RP**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**)...

### **Ligne 5: Droite)** Direction le degré 315°

Pivotez sur la jambe arrière de 90° avec une défense remontante de l'avant bras (**DR**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant, (**CPV**), avancez un pas avec un coup de pied de la jambe arrière (**CP**) accompagné d'une attaque d'un poing vers l'avant (**CPV**) suivit d'un coup de poing contraire (**CPCV**)...

# KARATEDO - FRIBOURG

## **Ligne 6: Gauche)** Direction le degré 135°

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense de l'intérieur vers l'extérieur de l'avant bras (**DIE**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPV**), suivit d'un poing contraire (**CPVC**), **ensuite**, effectuez un coup de pied latérale de la jambe arrière vers l'avant (**CPL**), suivit d'un revers du poing (**RP**), suivit d'un coup poing contraire (**CPVC**)...

## **Ligne 7: Droite)** Direction le degré 45°

Pivotez sur la jambe avant de 90° avec une défense de l'extérieur vers l'intérieur de l'avant bras (**DEI**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CVP**), suivit d'une attaque du poing arrière (**CPVC**), ensuite, effectuez un coup de pied circulaire de la jambe arrière (**CPC**), suivit d'un coup de poing contraire (**CPVC**), suivit d'un revers du poing avant (**RP**)...

## **Ligne 8: Gauche)** Direction le degré 225

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense en balayage de l'avant bras vers le bas (**DBB**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CVP**), suivit d'une attaque du poing arrière (**CPVC**) ensuite, effectuez un coup de pied retourné en rectiligne vers l'avant (**CPCR**) suivit d'un revers du poing (**RP**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**)...

## **Ligne 9: Gauche)** Direction le degré 180°

A 45° Ramenez votre jambe arrière gauche à la hauteur du pied droite et reculez celui-ci avec une défense moyenne du sabre de la main (**SM**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPV**), suivit d'une attaque du poing arrière (**CPVC**) suivit d'un coup de pied circulaire contraire de la jambe arrière (**CPCC**), suivit d'un revers du poing avant (**RP**), suivit d'une attaque contraire du poing arrière (**CPVC**)...

## **Ligne 10: Droite)** Direction le degré 0°

Pivotez sur votre jambe avant de 180° avec une défense moyenne du sabre de la main (**SM**), suivit d'une contre attaque du poing arrière (**CPVC**). Ensuite, effectuez une attaque directe du poing avant (**CPV**), suivit d'une attaque du poing arrière (**CPVC**) suivit d'un coup de pied circulaire contraire de la jambe arrière (**CPCC**), suivit d'un revers du poing avant (**RP**), suivit d'une attaque contraire du poing arrière (**CPVC**)...



# KARATEDO - FRIBOURG

## **Ligne 11 : Gauche** Direction le degré 270°

Pivotez sur la jambe avant de 90° avec une défense du sabre de la main en ballayge vers le bas (**SM**) suivit d'une défense moyenne du sabre de la même main (**SM**) suivit d'un coup de pied directe de la jambe avant (**CP**) suivit d'un coup de pied de la jambe arrière (**CP**) suivit d'une attaque haute du sabre de la main (**SM**)...

## **Ligne 12 : Droite** Direction le degré 90°

Pivotez sur la jambe avant de 180° avec une défense du sabre de la main en ballayge vers le bas (**SM**) suivit d'une défense moyenne du sabre de la même main (**SM**) suivit d'un coup de pied directe de la jambe avant (**CP**) suivit d'un coup de pied de la jambe arrière (**CP**) suivit d'une attaque haute du sabre de la main (**SM**)...