

Ecole de JODÔ Shindô-Musô-Ryû : Techniques de base et Katas

Kihon	Tandoku	Sôtai
Honte uchi	Honte ni kamae Honte uchi - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Maware migi !</i>	Honte ni kamae Honte uchi - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Ichi kôtai !</i>
Gyakute uchi	Gyakute ni kamae Gyakute uchi - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Maware migi !</i>	Gyakute ni kamae Gyakute uchi - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Ichi kôtai !</i>
Hiki otoshi	Hiki otoshi ni kamae Hiki otoshi uchi - Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Maware migi !</i>	Hiki otoshi ni kamae Hiki otoshi uchi - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Ichi kôtai !</i>
Kaeshi tsuki	Honte ni kamae Kaeshi tsuki - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Maware migi !</i>	Honte ni kamae Kaeshi tsuki - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Ichi kôtai !</i>
Gyakute tsuki	Honte ni kamae Gyakute tsuki - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Maware migi !</i>	Honte ni kamae Gyakute tsuki - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Ichi kôtai !</i>
Maki otoshi	Honte ni kamae Maki otoshi - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Maware migi !</i>	Honte ni kamae Maki otoshi - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Ichi kôtai !</i>
Kuri tsuke	Kuri tsuke - Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Maware migi !</i>	Kuri tsuke - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Ichi kôtai !</i>
Kuri anashi	Kuri anashi - Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Maware migi !</i>	Kuri anashi - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Ichi kôtai !</i>
Tai atari	Tai atari - Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Maware migi !</i>	Tai atari - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Ichi kôtai !</i>
Tsuki hazushi uchi	Tsuki hazushi uchi - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Maware migi !</i>	Tsuki hazushi uchi - Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe ! Ichi kôtai !</i>
Do barai uchi	Honte ni kamae Do barai uchi - Hajime ! <i>Yame ! Sonomama ! (restez en place !)</i>	Honte ni kamae Do barai uchi - Hajime ! <i>Yame ! Sonomama !</i>
Tai azushi uchi	Tai azushi uchi - Hajime ! <i>Yame ! Motoe !</i>	Tai azushi uchi - Yôï ! Hajime ! <i>Yame ! Motoe !</i>
	Jo Mae dete !	Jo Mae dete !
Tai azushi uchi (gauche)	Hidari honte ni kamae Tai azushi uchi - Hajime ! <i>Yame ! Motoe !</i>	Hidari honte ni kamae Tai azushi uchi Yôï ! / onaji ku Yôï Hajime ! <i>Yame ! Motoe !</i>
Salut	Kihon owari !	Naore ! Sôgo no rei !