

A.F.D.A.M.A

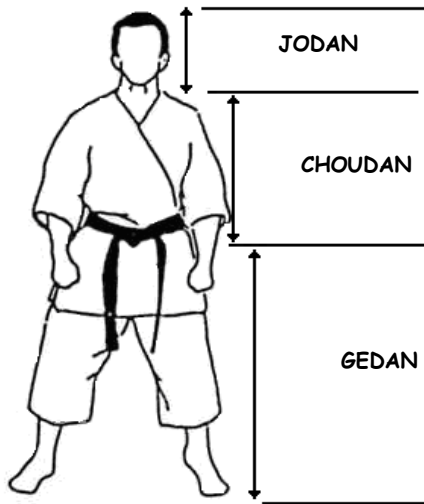
ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

LIVRET AIDE MEMOIRE



ZONES DE FRAPPE

LES ZONES DE FRAPPE



KENTOS



SHUTO



HAITO



NUKITE



HAISHU



HIRAKEN



KUMADE



UDE

URAKEN



IPPON KEN



TEISHO



KAKUTO



KEITO



WASHIDE



IPPON NUKITE



SERYUTO



KOSHI



SOKUTO



KAKATO



KOSHI



HIZA



EMPI



HAISOKU