

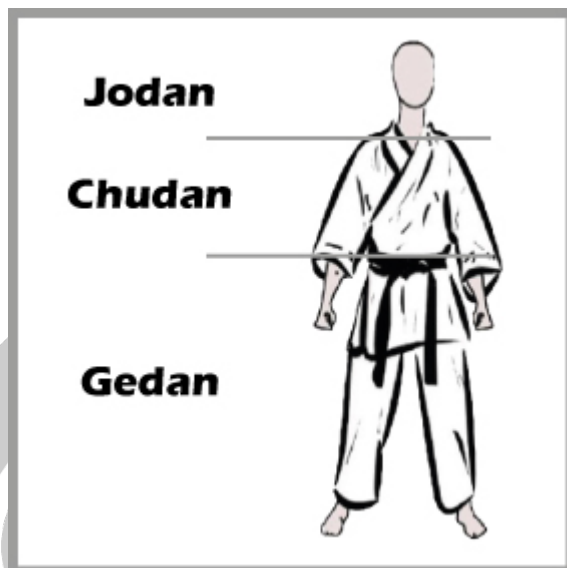


## GENERALITES

### Les hauteurs - Niveaux

#### Les 3 niveaux sont :

1. Niveau haut – Jodan
2. Niveau moyen – Chudan
3. Niveau bas - Gedan



#### 1. Jodan

Niveau supérieur, partie haute pour porter l'attaque : Le cou, la tête.

#### 2. Chudan

Hauteur ou niveau (Dan) sur la masse centrale (Chu) du corps, des épaules à l'abdomen.

#### 3. Gedan

Hauteur ou niveau (Dan) bas (Ge), zone du corps humain située sous la taille. Une attaque portée a ce niveau vise en générale la région du bas ventre.

Cette fiche technique comporte également une vidéo explicative visible sur notre chaîne YouTube : [Vidéo G-1.8](#)

**Laurent LARIVIERE**

Directeur Technique A.I.N.T.J.

