

TACHIWAZA-Travail debout

SHOMEN UCHI IKKYO Omote



Attaque: SHOMEN UCHI

Coup venant du haut sur la tête

SHO: Début

MEN :tête

UCHI:Frapper

Technique: IKKYO

contrôle du coude ,poussée vers la tête

IKKYO: 1er Principe

OMOTE : direct de face ,positif

-:-



TACHIWAZA-Travail debout

SHOMEN UCHI IKKYO

Ura



Attaque: SHOMEN UCHI

Coup venant du haut sur la tête

SHO: Début

MEN :tête

UCHI:Frapper

Technique: IKKYO

contrôle du coude ,poussée vers la tête

IKKYO: 1er Principe

URA :dos, face caché ,négatif

-:-

