

TACHIWAZA-Travail debout

GYAKUHANMI KATATE DORI SHIHONAGE Omote



Attaque: GYAKUHANMI KATATE DORI

Saisie main de nom différent

GYAKUHANMI: coté opposé

KATATE :main

DORI:Saisie

Technique: SHIHONAGE

Projection dans toutes les directions

SHI – HO:Quatre – Directions

NAGE :Projection

OMOTE: direct de face ,positif



TACHIWAZA-Travail debout

GYAKUHANMI KATATE DORI SHIHONAGE

Ura



Attaque: GYAKUHANMI KATATE DORI

Saisie main de nom différent

GYAKUHANMI: coté opposé

KATATE :main

DORI:Saisie

Technique: SHIHONAGE

Projection dans toutes les directions

SHI – HO:Quatre – Directions

NAGE :Projection

URA:dos, face caché ,négatif

