

TACHIWAZA-Travail debout

YOKOMEN UCHI IKKYO

Omote



Attaque: YOKOMEN UCHI

Coup sur le côté de la tête

YOKO:coté

MEN :tête

UCHI:Frapper

Technique: IKKYO

contrôle du coude ,poussée vers la tête

IKKYO:1er Principe

OMOTE : direct de face ,positif

-:-



TACHIWAZA-Travail debout

YOKOMEN UCHI IKKYO Ura



Attaque: YOKOMEN UCHI

Coup sur le côté de la tête

YOKO:coté

MEN :tête

UCHI:Frapper

Technique: IKKYO

contrôle du coude ,poussée vers la tête

IKKYO:1er Principe

URA :dos, face caché ,négatif

-:-

