

TACHIWAZA-Travail debout

YOKOMEN UCHI KOTE GAESHI

Omote



Attaque: **YOKOMEN UCHI**

Coup sur le côté de la tête

YOKO:coté

MEN :tête

UCHI:Frapper

Technique: **KOTE GAESHI**

Enroulement du poignet sur lui même

KO - TE :Petit - main

GAESHI :Torsion

OMOTE: direct de face ,positif



TACHIWAZA-Travail debout

YOKOMEN UCHI KOTE GAESHI

Ura



Attaque: **YOKOMEN UCHI**

Coup sur le côté de la tête

YOKO:coté

MEN:tête

UCHI:Frapper

Technique: **KOTE GAESHI**

Enroulement du poignet sur lui même

KO - TE:Petit - main

GAESHI:Torsion

URA:dos, face caché ,négatif

