

TACHIWAZA-Travail debout

YOKOMEN UCHI SHIHONAGE

Omote



Attaque: YOKOMEN UCHI

Coup sur le côté de la tête

YOKO:coté

MEN :tête

UCHI:Frapper

Technique: SHIHONAGE

Projection dans toutes les directions

SHI – HO:Quatre – Directions

NAGE :Projection

OMOTE: direct de face ,positif

