

# TACHIWAZA-Travail debout

## YOKOMEN UCHI UDEKIMENAGE Omote



**Attaque: YOKOMEN UCHI**

*Coup sur le coté de la tête*

YOKO:coté

MEN :tête

UCHI:Frapper

**Technique: UDEKIMENAGE**

*projection avant par blocage du coude*

UDE:Coude

NAGE :Projection

OMOTE: direct de face ,positif



# TACHIWAZA-Travail debout

## YOKOMEN UCHI UDEKIMENAGE Ura



**Attaque: YOKOMEN UCHI**

*Coup sur le côté de la tête*

YOKO:coté

MEN :tête

UCHI:Frapper

**Technique: UDEKIMENAGE**

*projection avant par blocage du coude*

UDE:Coude

NAGE :Projection

URA:dos, face caché ,négatif

