

TACHIWAZA-Travail debout

YOKOMEN UCHI UDEKIMENAGE Omote



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

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

