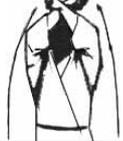




LE SEN NO SEN Karaté Club Pornic

FICHE PRATIQUE LES BLOCAGES - UKE WAZA

GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras	
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras	
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur	
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur	
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main	
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main	
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main	
TEISHO UKE	Défense avec la paume de la main	
JUJI UKE	Défense double avec les deux bras croisés	
KAKIWAKE UKE	Défense double en écartant	



LES BLOCAGES - UKE WAZA

MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection	
HEIKO UKE	Défense double avec les deux bras en parallèle	
SUKUI UKE	Défense en puisant	
NAGASHI UKE	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras	
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas	
KOKEN UKE	Défense avec le poignet	