














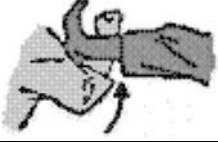



LE SEN NO SEN Karaté Club Pornic

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 |  |