

UKE NO KATA

Tout à Gauche puis à Droite

LE KATA DE FACE



1- Age Uke



2- Otoshi Uke



3- Tate Uke



4- Soto Uke



5- Gedan Barai



6- Uchi Uke



7- Nagashi Barai



8- Uchi Barai

LE KATA DE PROFIL



1- Age Uke



2- Otoshi Uke



3- Tate Uke



4- Soto Uke



5- Gedan Barai



6- Uchi Uke



7- Nagashi Barai



8- Uchi Barai