

UKE NO KATA II

Tout à Gauche puis à Droite



Shinjukai
Karate Do

Yoï – Hachiji Dachi

1- Jodan Shuto Age Uke

2- Chudan Osae Uke

3- Jodan Tate Shuto Uke

4- Jodan Teïsho Uke

5- Gedan Shuto Barai

6- Chudan Kake Uke

7- Gedan Teïsho Nagashi Barai

8- Gedan Haïto Barai

Répéter le cycle avec l'autre bras

Yoï – Hachiji Dachi

Note : Le Hikite est effectué lors du Jodan Age Uke puis reste à la hanche lors de l'enchaînement des blocages.