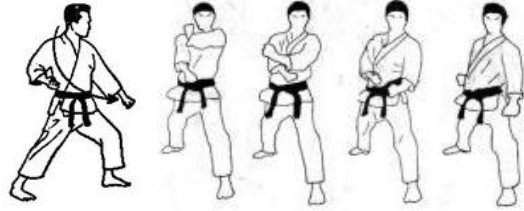

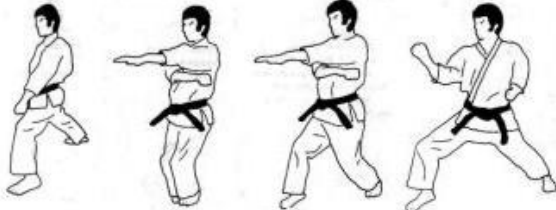



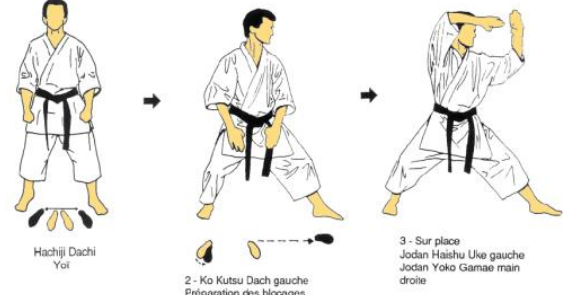



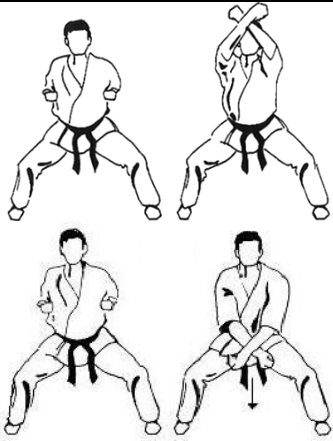
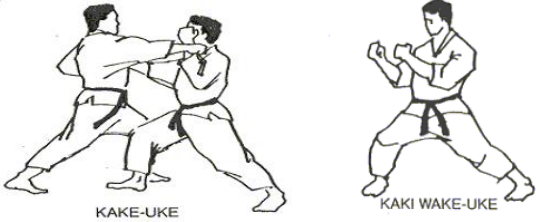


FICHE N°5


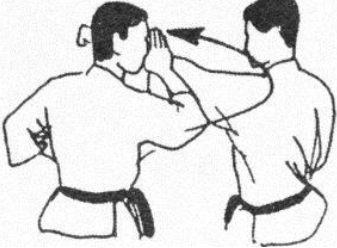
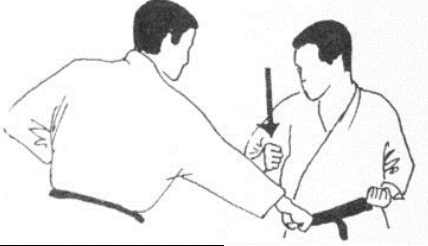
LES BLOCAGES – UKE WAZA

LES TECHNIQUES DE BLOCAGES – UKE WAZA

GEDAN BARAI	DEFENSE BASSE PAR UN MOUVEMENT DE BALAYAGE AVEC LE BRAS	
JODAN AGE UKE	DEFENSE HAUTE PAR UN MOUVEMENT REMONTANT AVEC LE BRAS	
UCHI UDE UKE	DEFENSE AVEC LE BRAS DANS UN MOUVEMENT DE L'INTERIEUR VERS L'EXTERIEUR	

<p>SOTO UDE UKE</p>	<p>DEFENSE AVEC LE BRAS DANS UN MOUVEMENT DE L'EXTERIEUR VERS L'INTERIEUR</p>	
<p>SHUTO UKE</p>	<p>DEFENSE AVEC LE TRANCHANT DE LA MAIN</p>	
<p>OSAE UKE</p>	<p>DEFENSE PAR PRESSION OU IMMOBILISATION AVEC LA MAIN</p>	 <p>OSAE-UKE</p> <p>OSAE UKE</p>
<p>HAISHU UKE</p>	<p>DEFENSE AVEC LE DOS DE LA MAIN</p>	 <p>Hachiji Dachii Yoi</p> <p>2 - Ko Kutsu Dach gauche Préparation des blocages</p> <p>3 - Sur place Jodan Haishu Uke gauche Jodan Yoko Gamae main droite</p>
<p>TEISHO UKE</p>	<p>DEFENSE AVEC LA PAUME DE LA MAIN</p>	 <p>TEISHO UKE</p> <p>TEISHO-UKE</p>

<p>JUJI UKE</p>	<p>DEFENSE DOUBLE AVEC LES DEUX BRAS CROISES EN JODAN OU GEDAN</p>	
<p>KAKIWAKE UKE</p>	<p>DEFENSE DOUBLE EN ECARTANT</p>	
<p>MOROTE UKE</p>	<p>DEFENSE DOUBLE – BRAS ARRIERE EN PROTECTION</p>	
<p>HEIKO UKE</p>	<p>DEFENSE DOUBLE AVEC LES DEUX BRAS EN PARALLELE</p>	

SUKUI UKE	DEFENSE EN PUISANT	
NAGASHI UKE	DEFENSE BROSSEE EN ACCOMPAGNANT L'ATTAQUE AVEC LA MAIN OU LE BRAS	
OTOSHI UKE	DEFENSE EN FRAPPANT AVEC L'AVANT BRAS VERS LE BAS	
KOKEN UKE	DEFENSE AVEC LE POIGNET	