



UKE WAZA DE BASE

Pour progresser en Karaté

Pour avoir plus
d'eBook PDF
Scanne ou
Clique dessous !



GEDAN BARAI

A réaliser en alternance droite gauche
Pense à bien tirer ton hiki-te

Découvre la formation complète dans le club vidéo de karaté



Imaginarts.Digital / lionelfroidure.com



UKE WAZA DE BASE

Pour progresser en Karaté

Pour avoir plus
d'eBook PDF
Scanne ou
Clique dessous !



JODAN AGE UKE

A réaliser en alternance droite gauche
Pense à bien tirer ton hiki-te

Découvre la formation complète dans le club vidéo de karaté



Imaginarts.Digital / lionelfroidure.com



UKE WAZA DE BASE

Pour progresser en Karaté

Pour avoir plus
d'eBook PDF
Scanne ou
Clique dessous !



UCHI UDE UKE

A réaliser en alternance droite gauche
Pense à bien tirer ton hiki-te

Découvre la formation complète dans le club vidéo de karaté



Imaginarts.Digital / lionelfroidure.com



UKE WAZA DE BASE

Pour progresser en Karaté

Pour avoir plus
d'eBook PDF
Scanne ou
Clique dessous !



SOTO UDE UKE

A réaliser en alternance droite gauche
Pense à pousser le coude et non la main.

Découvre la formation complète dans le club vidéo de karaté



Imaginarts.Digital / lionelfroidure.com



UKE WAZA DE BASE

Pour progresser en Karaté

Pour avoir plus
d'eBook PDF
Scanne ou
Clique dessous !



SHUTO UKE

A réaliser en alternance droite gauche
Pense à pousser le coude et non pas la main.
Comme les autres Uke Waza, 3/4 profil.

Découvre la formation complète dans le club vidéo de karaté



Imaginarts.Digital / lionelfroidure.com

