



空手の詳細

ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

KARATE NO SHOSAI

*Les détails
Du
Karaté*

UCHI UDE UKE (RECEPTION DE L'AVANT-BRAS A L'INTERIEUR)

UCHI UDE UKE

内腕受け

Réception de l'avant-bras à l'intérieur

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
内	NAI, DAI	UCHI	<i>A l'intérieur, dans, entre, parmi, maison, domicile</i>
腕	WAN	UDE	<i>Bras, avant-bras, aptitude, talent</i>
受	JU	U(KERU), -U(KE), U(KARU)	<i>Acceptez, subir, prendre, obtenir, capturer, recevoir</i>
内腕受け	UCHI UDE UKE		<i>Réception de l'avant-bras à l'intérieur</i>



UCHI UDE UKE (blocage de l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur)

La technique

On bloque en écartant l'attaque vers notre extérieur, avec le tranchant interne de notre avant-bras, pouce tourné vers l'extérieur.

Points clés

- Le bras qui bloque cherche un élan à la hanche opposée (comme pour tirer un sabre).
- Le coude est fléchi.
- Le bras ne s'écarte pas trop loin à l'extérieur.
- Ne levez pas l'épaule du bras qui bloque.

Variantes

- La représentation illustre un blocage CHUDAN. On bloque de même JODAN (un coup de poing au visage).
- Aux deux niveaux l'angle du coude est le même.
- On peut bloquer à partir d'une position en avant ou en arrière.





中段内受

2

正面から半身の腰の動きと腕の回転が逆になる



La mise en page a été réalisée par votre serviteur...Bernard©