



Planche des Blocages



Agé Uké



Gedan Barai



Uchi Uké
Ude Uké



Soto Uké



Shuto Uké



Osae Uké



Teicho Uké



Gedan
Juji Uké



Jodan
Juji Uké



Haishu Uké



Nagashi Uké