



空
手
の
詳
細

ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

KARATE NO SHOSAI

*Les détails
Du
Karaté*

SOTO UDE UKE (RECEPTION DE L'AVANT-BRAS DE L'EXTERIEUR)

SOTO UDE UKE

外腕受け

Réception de l'avant-bras de l'extérieur

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
外	GAI, GE	SOTO, HOKA, HAZU(SU), HAZU(RERU), TO-	<i>A l'extérieur, extérieur</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>
外腕受け	SOTO UDE UKE		<i>Réception de l'avant-bras de l'extérieur</i>

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

La technique

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

Points clés

- Le bras qui bloque cherche un élan à l'oreille située au même côté tandis que le bras opposé se tend en avant.
- Le deuxième dessin de face montre la trajectoire et la rotation correctes du poing.
- Le coude est fléchi.
- Ne levez pas l'épaule du bras qui bloque.
- Accompagnez le mouvement du bras en tournant un peu le buste dans cette direction, ce qui vous amène 3/4 face à l'adversaire, ou de profil.

Variantes

- Ces dessins illustrent un blocage CHUDAN. On bloque de la même manière JODAN. Aux deux niveaux l'angle du coude est le même.
- Au niveau CHUDAN le poing est à la hauteur de l'épaule.
- On bloque SOTO UDE UKE dans toutes les positions.





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