

# Jodan Age uke

Le bras est tendu devant soi en face de son plexus solaire. Main ouverte.



Simultanément amener l'autre poing vers la hanche. Paume de main orientée vers le ciel.

Phase intermédiaire :

Le poing à la hanche croise la main avant en remontant tandis que celle-ci amorce le retour vers la hanche.



Le bras termine sa trajectoire légèrement plus haut que le front pour se protéger d'une attaque haute. Ne pas fléchir trop le coude.

Simultanément, ramener le bras à la hanche. Paume de main vers le ciel.