



## TECHNIQUES DE DÉFENSE : UKE WAZA

**GEDAN BARAI** : Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras

**JODAN AGE UKE** : Défense haute par un mouvement remontant avec le bras

**SOTO UDE UKE** : Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur

**UCHI UDE UKE** : Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur

**SHUTO UKE** : Défense avec le tranchant de la main

**OSAE UKE** : Défense par pression ou immobilisation avec la main

**HAISHU UKE** : Défense avec le dos de la main

**TEISHO UKE** : Défense avec la paume

**JUJI UKE** ou **KOSA UKE** : Défense double avec les deux bras croisés

**KAKIWAKE UKE** : Défense double en écartant

**MOROTE UKE** : Défense double, bras arrière en protection

**HEIKO UKE** : Défense double avec les deux bras parallèles

**SUKUI UKE** : Défense en puisant

**NAGASHI UKE** : Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras

**OTOSHI UKE** : Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas

**KOKEN UKE** : Défense avec le poignet