



UKEMI 2: Chute avant

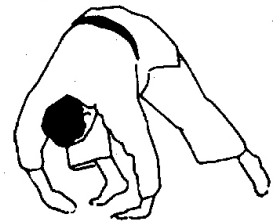
La chute ou la roulade au sol est avant tout une technique

de réception d'un corps sur une surface plus ou moins dure et à vitesse variable.

J'avance la jambe droite



Je pose main droite puis main gauche
et roule sur l'avant bras puis le bras
puis l'épaule correspondant.



La tête est rentrée.

Le menton collé dur l'épaule.

Je termine ma chute en arrivant sur le côté
une jambe tendue, une jambe fléchie



Je frappe sur le tapis la paume de la main à plat.

