



UKEMI 1: Chute arrière

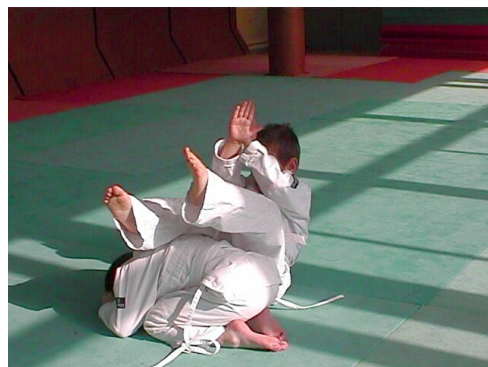
Mes mains sont superposées devant moi horizontalement

Je regarde mon nœud de ceinture pour que ma tête ne touche jamais le sol.



Je me laisse rouler derrière

A l'instant même où mon dos touche le sol...Je frappe sèchement le tapis avec les paumes de mains



LA FRAPPE AU SOL VA PERMETTRE DE DIRIGER LES ONDES DE L'IMPACT VERS LE TATAMI « LE BRAS FAISANT OFFICE DE PARA-TONNERRE. »