

SOTO UKE

Amener le poing vers le haut
Paume de main orientée vers l'avant.

Le bras opposé est tendu devant
soi en face de son plexus solaire



Simultanément, descendre le bras
devant soi en face de l'épaule
opposée.

Simultanément ramener le bras vers la
hanche, paume de main orientée vers
le ciel.