

# Uchi uke

Tendre le bras devant son plexus solaire.

Simultanément amener son poing opposé à la hanche. Paume de main vers le bas.



Phase intermédiaire :

Le poing à la hanche croise le poing avant tandis que celui-ci amorce le retour vers la hanche.



Finir le mouvement en amenant le poing en face de son épaule. Paume de main orientée vers soi.

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