
COMPENDIO TECNICAS DE DEFENSA

- ❖ AGE UKE
- ❖ SOTO UKE
- ❖ UCHI UKE
- ❖ SHUTO UKE
- ❖ TATE SHUTO UKE
- ❖ GEDAN BARAI
- ❖ HARAI UKE
- ❖ HAISHU UKE
 - CHUDAN
 - YODAN
- ❖ MOROTE UKE
- ❖ KAKIWAKE UKE
- ❖ TSUKAMI UKE
- ❖ NAGASHI UKE
- ❖ KAKE UKE
- ❖ OTOSHI UKE
- ❖ JUJI UKE
 - YODAN
 - GEDAN
- ❖ OSAE UKE
- ❖ SUKUI UKE
- ❖ SHO UKE
- ❖ TEISHO UKE
 - YODAN
 - CHUDAN
 - GEDAN
 - AWASE TEISHO UKE
- ❖ MOROTE MAWARI UKE
- ❖ TEKUBI KAKE UKE
- ❖ HIJI UKE

