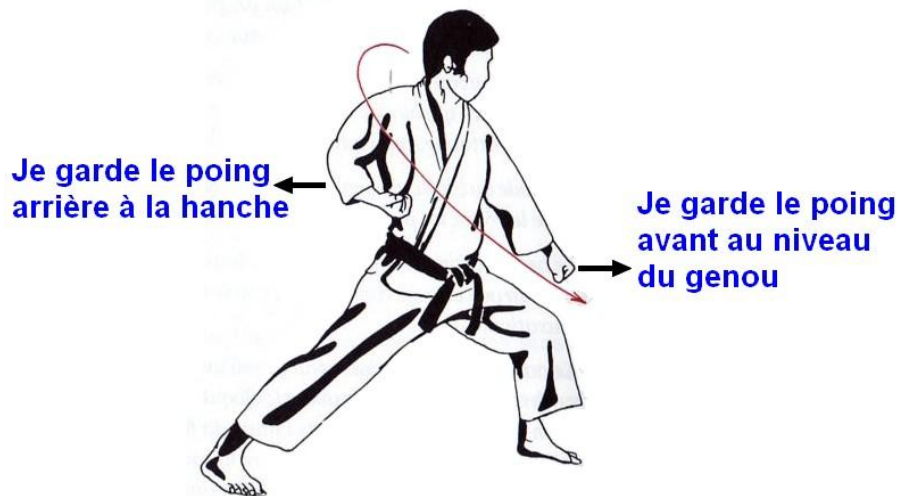


Gedan Barai (page 1)

Le Gedan Barai est la première défense que j'ai apprise. C'est un blocage qui se fait en bas (GEDAN = BAS).



Comment faire un Gedan Barai ?

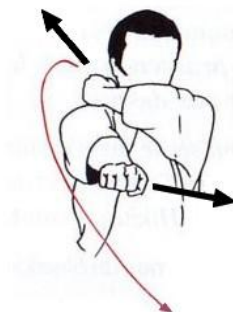
- Pour faire un Gedan Barai, je dois d'abord faire un Armement.

Je monte mon poing à l'oreille opposée.

(opposée = autre côté)

Je monte le poing gauche à l'oreille droite

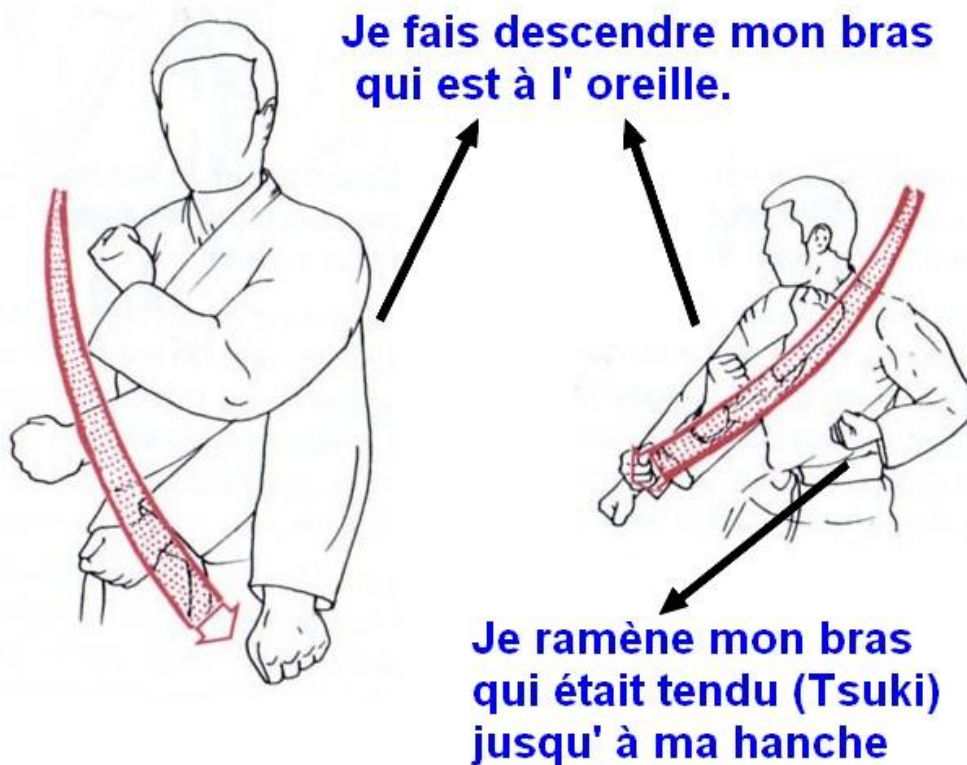
Je monte le poing droit à l'oreille gauche



C' est l' armement du Gedan Barai

Gedan Barai (page 2)

- Après avoir fait mon armement, je fais glisser le bras à l'oreille, et je ramène mon bras tendu à la hanche.



Quand je fais Gedan Barai, je pense à 2 choses importantes :

- Armement de ma technique (1 bras à l'oreille de l'autre côté, l'autre bras tendu devant)
- Faire glisser mon bras à l'oreille jusqu'en bas (GEDAN) et ramener mon bras tendu à la hanche.