

10 règles d'un bon Ukemi



1. Combattre la peur de chuter.
2. Protéger sa tête en priorité.
3. Faire attention à sa position.
4. Frapper le sol tel un fouet.
5. Expirer durant la chute.
6. Muscles relâchés, corps en tension.
7. Ne pas s'accrocher à tori.
8. Suivre le mouvement de tori.
9. Communiquer si nécessaire.
10. Ne pas chuter sans raison.

