



Le 1^{er} MOUVEMENT DE BASE



BASE 1



F/ SAISIE D'1 POIGNET DIRECT (pouce dessus)
AI KOTE DORI

DÉFENSE PAR ATEMI DE BASE



ESQ EXT AV à 45°, atemi « patte d'ours » 1
Yori ashi, hidari han tai sabaki, migi jodan gyaku teicho – Fudo dachi



Dégagement du poignet et armement du bras 2
Migi te de kote o dori, hidari kote hodoki, hiki te



Déplacement latéral G 3
Suri ashi – Kiba dachi



ATEMI DU COUDE aux côtes 4
Hidari chudan yoko empi

BASE 1



F/ SAISIE D'1 POIGNET DIRECT (pouce dessus)
AI KOTE DORI

DÉFENSE PAR CLÉ DE BASE



ESQ EXT AV à 45°, atemi « patte d'ours »
Yori ashi, hidari han tai sabaki, migi jodan gyaku teisho – Fudo dachi

1



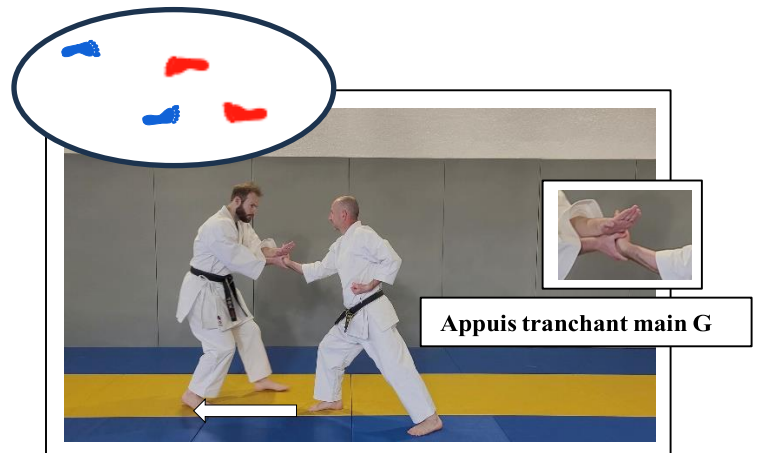
Rotation poignet G, saisie poignet paumes vers le ciel
Hidari te o uchi mawashi, migi te de kote o dori

2



Dégagement poignet G
Hidari kote hodoki

3



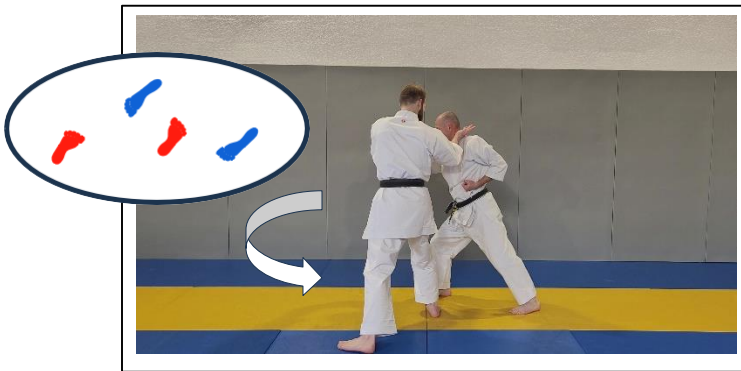
CLÉ DE POIGNET EXTÉRIEURE, amenée au sol en reculant
Hiki ashi, hidari kote gaeshi

BASE 1



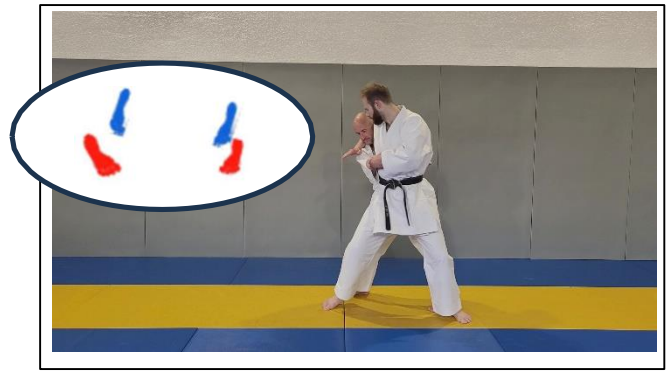
F/ SAISIE D'1 POIGNET DIRECT (pouce dessus)
AI KOTE DORI

DÉFENSE PAR PROJECTION DE BASE



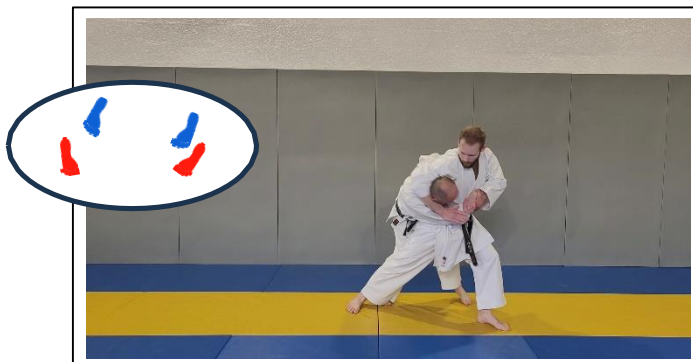
ESQ INT à 45°, atemi tranchant sur le cou
Mawari ashi, migi jodan hira shuto uchi – Fudo dachi

1



Enroulement par le cou sur 180°...
Hidari tai sabaki, migi kubi ude garami

2



... devant la ligne de ses pieds, traction avec le BG
Zenkutsu dachi

3



...déséquilibre AV et **PROJECTION PAR LE COU**
Migi kubi nage

4