



Le 10^e MOUVEMENT DE BASE



BASE 10



**ARR / ÉTRANGLEMENT À 2 MAINS
USHIRO RYOTE JIME**

PRÉLIMINAIRES



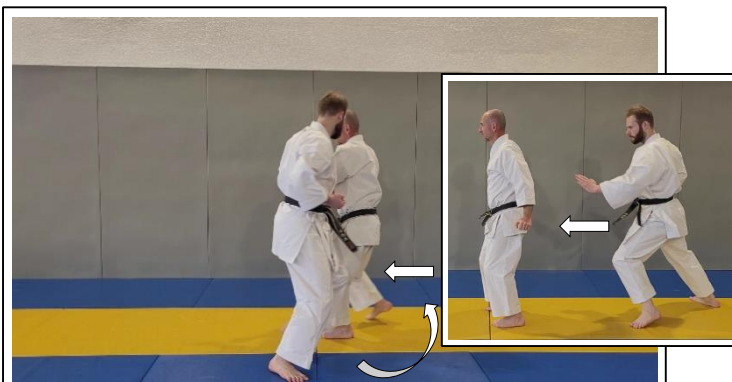
Avancer d'1 grand pas jambe D...
Migi ashi ayumi ashi

1



...puis 1 grand pas jambe G...
Hidari ashi ayumi ashi

2



... 1/2 tour par la G. L'Att contrôle le BD du Déf
Hidari tai sabaki

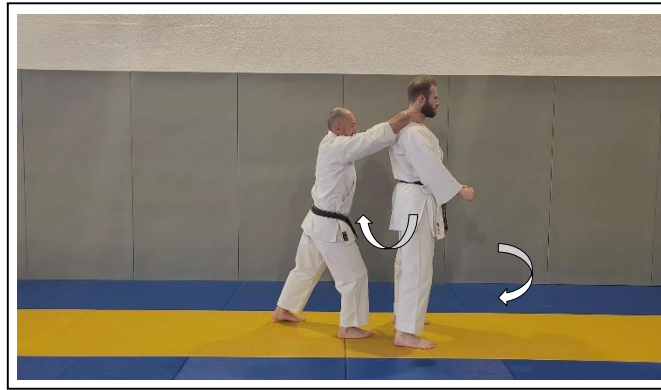
3



...et avancer d'1 petit pas jambe D, puis saisie ARR
Migi ashi ayumi ashi, ushiro ryote jime

4

BASE 10



ARR / ÉTRANGLEMENT À 2 MAINS
USHIRO RYOTE JIME

PRÉLIMINAIRES

DÉFENSE PAR ATEMI DE BASE



Rotation vers D en saisissant la main D, atemi tranchant D
Migi ashi de mawate, migi chudan fuse shuto uchi – Fudo dachi

1



Traction du poignet, armer la jambe D
Migi kote dori

2



Armer JD
Migi ashi o ageru

3



Garder bras tendu et COUP DE PIED LATÉRAL
Migi chudan yoko geri kekomi

4

BASE 10



ARR / ÉTRANGLEMENT À 2 MAINS
USHIRO RYOTE JIME

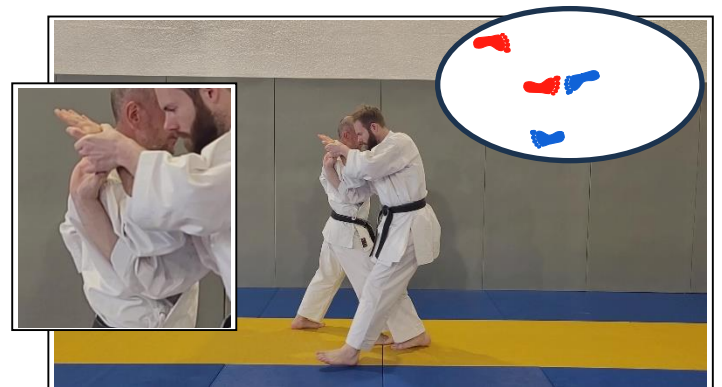
PRÉLIMINAIRES

DÉFENSE PAR CLÉ DE BASE



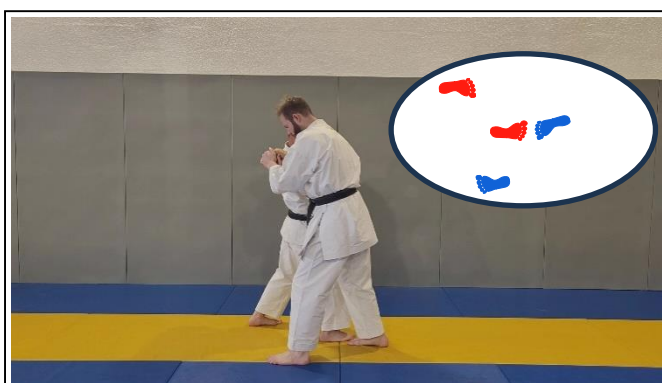
Rotation vers D en saisissant la main D, atemi tranchant D
Migi ashi de mawate, migi chudan fuse shuto uchi – Fudo dachi

1



Saisie du poignet D en passant sous le coude, en avançant JG
Migi kote dori, ayumi ashi

2



Renforcer la saisie à 2 mains et...
Hidari te de kote o dori

3



...CLÉ POIGNET/COUDE (debout) sous l'aisselle
Migi tekubi hishigi

4



ARR / ÉTRANGLEMENT À 2 MAINS
USHIRO RYOTE JIME

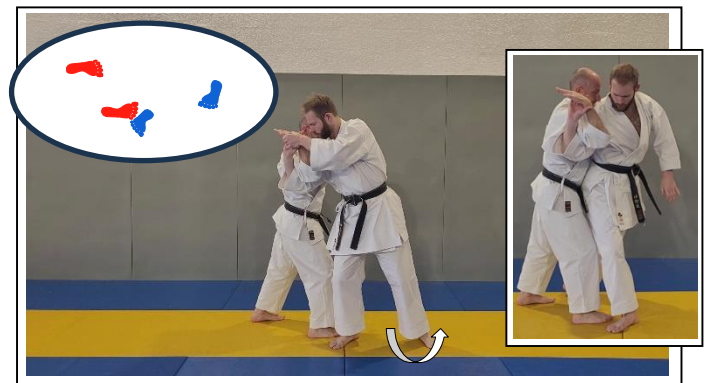
PRÉLIMINAIRES

DÉFENSE PAR PROJECTION DE BASE



Rotation vers D en saisissant la main D, atemi tranchant D
Migi ashi de mawate, migi chudan fuse shuto uchi – Fudo dachi

1



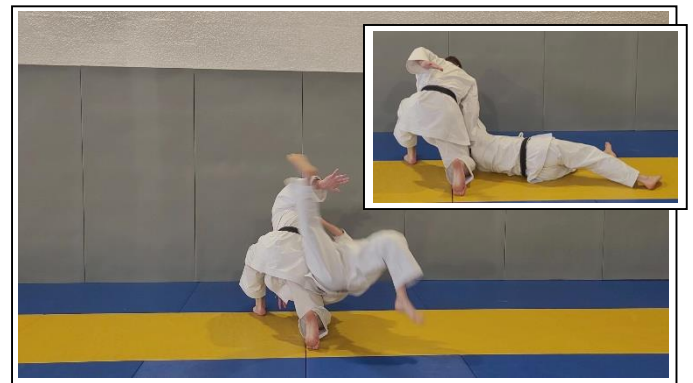
Saisie du poignet D en passant sous le coude
Migi kote dori, yori ashi

2



Rotation par la G, déséquilibre en posant genou D au sol
Hidari ushiro kaiten – Hanza dachi

3



Accentuer le déséquilibre en poussant avec main G au tibia et
PROJECTION PAR ENROULEMENT DU BRAS
Migi kote gaeshi sei otoshi

4