



## Le 2<sup>e</sup> MOUVEMENT DE BASE



BASE 2



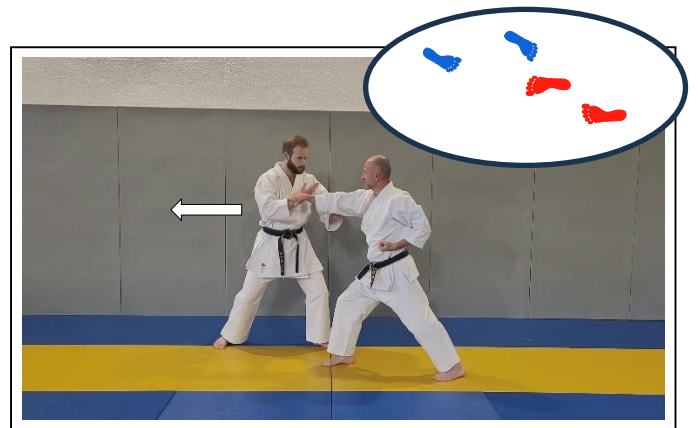
F/ SAISIE D'1 POIGNET OPPOSÉ (pouce dessus)  
GYAKU KOTE DORI

DÉFENSE PAR ATEMI DE BASE



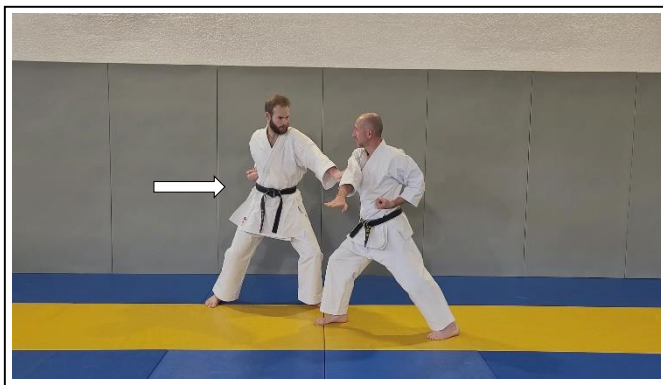
ESQ EXT AV à 45°, atemi « patte d'ours »  
Yori ashi, hidari han tai sabaki, hidari jodan kizami teicho – Fudo dachi

1



Rotation poignet, contrôle du coude  
Migi te o uchi mawashi

2



Armement main D à la hanche  
Migi hiki te, hidari oshi te

3



ATEMI DU TRANCHANT INTERNE GORGE  
Migi jodan gyaku mawashi fuse haito uchi

**BASE 2**



**F/ SAISIE D'1 POIGNET OPPOSÉ (pouce dessus)  
GYAKU KOTE DORI**

**DÉFENSE PAR CLÉ DE BASE**



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



**Saisie du poignet main G, déplacement circulaire,** 2  
**Migi kote dori**



**Accentuer la clé en rotation** 3  
**Migi tai sabaki**



**CLÉ DE POIGNET EXT avec tranchant (avant-bras), amenée au sol** 4  
**Migi kote gaeshi**

BASE 2



F/ SAISIE D'1 POIGNET OPPOSÉ (pouce dessus)  
GYAKU KOTE DORI

DÉFENSE PAR PROJECTION DE BASE



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



Rotation du poignet saisi, contrôle du coude main G 2  
Migi te o uchi mawashi



Dégager le poignet, armer BD, atemi avant-bras 3  
Kote hodoki, migi jodan gyaku mawashi ude uchi



Poussée ARR de la main G, déséquilibre du bassin 4  
PROJECTION FAUCHAGE DE LA JAMBE  
Migi o soto gari