



Le 4^e MOUVEMENT DE BASE



BASE 4



F/ SAISIE DES 2 POIGNETS
AI RYO KOTE DORI

DÉFENSE PAR ATEMI DE BASE 1^{re} FORME



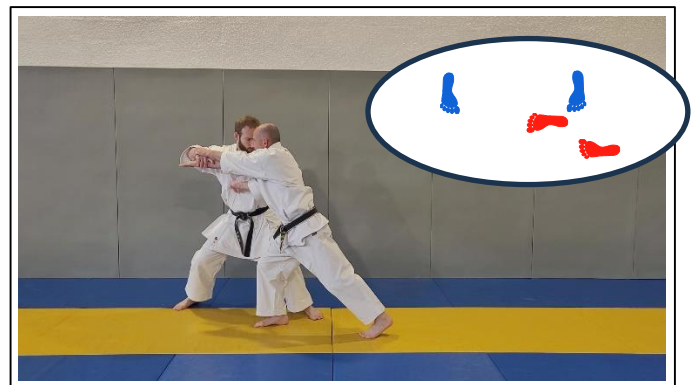
ESQ LAT atemi du pied direct niveau ceinture en écartant les bras 1
Yoko yori ashi, migi chudan mae geri



Refermer les bras, saisie poignet G avec main D 2
Migi te de kote o dori



Tirer son bras G et dégager le poignet G, armer le coude G 3
Hiki te, yoko tsuri ashi



ATEMI DU COUDE 4
Hidari chudan yoko empi – Kiba dachi

BASE 4



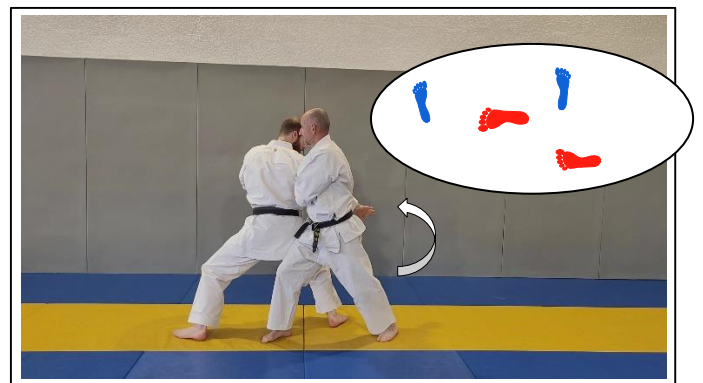
F/ SAISIE DES 2 POIGNETS
AI RYO KOTE DORI

DÉFENSE PAR ATEMI DE BASE 2° FORME



ESQ LAT atemi du pied direct en écartant les bras
Yoko yori ashi, migi chudan mae geri

1

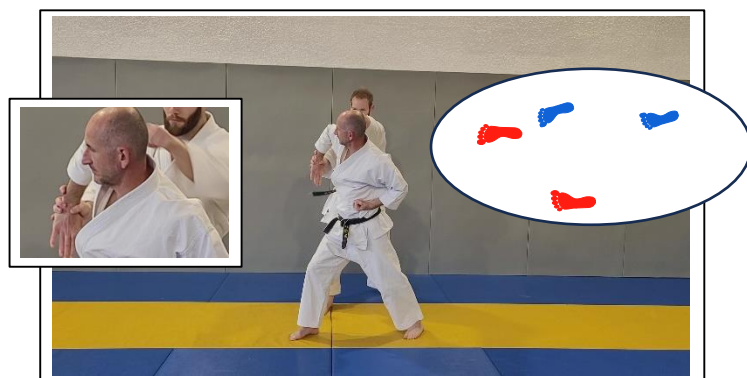


Poser pied D derrière, dégager poignet D en vrillant. Saisie du poignet D 2
Migi kote hodoki, migi te de kote o dori – Shiko dachi



Rotation vers la G, armer le poing G
Hidari ushiro tai sabaki, hiki te – Fudo dachi

3



ATEMI DU POING G à la nuque
Hidari jodan gyaku suki - Fudo dachi

4

BASE 4



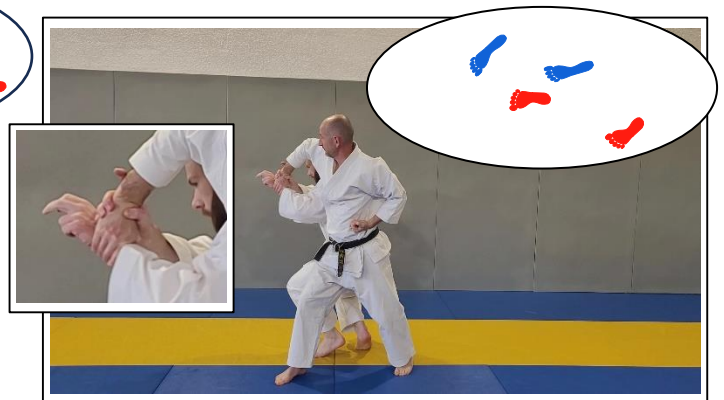
**F/ SAISIE DES 2 POIGNETS
AI RYO KOTE DORI**

DÉFENSE PAR CLÉ DE BASE



ESQ LAT atemi du pied direct en écartant les bras
Yoko yori ashi, migi chudan mae geri

1



Refermer les bras, rotation sous le bras, saisie du poignet...
Migi kote hodoki, migi te de kote o dori, hidari ushiro tai sabaki

2



...à 2 mains, CLÉ DE POIGNET VRILLÉ
Migi kote hineri/Yuki chigae

3



Maintenir la clé en vrille, contrôle du coude G dorsal
Ude osae

4

BASE 4



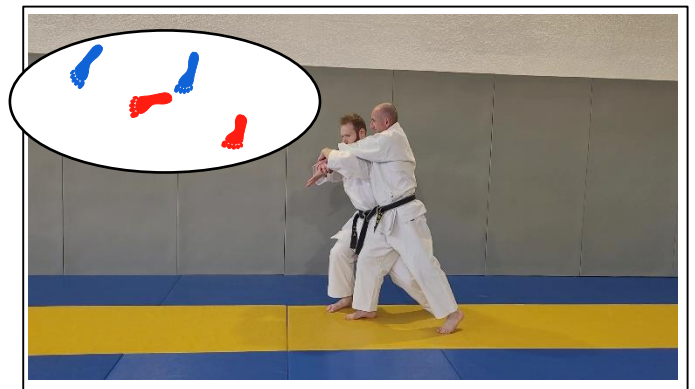
F/ SAISIE DES 2 POIGNETS
AI RYO KOTE DORI

DÉFENSE PAR PROJECTION DE BASE



ESQ LAT atemi du pied direct en écartant les bras
Yoko yori ashi, migi chudan mae geri

1



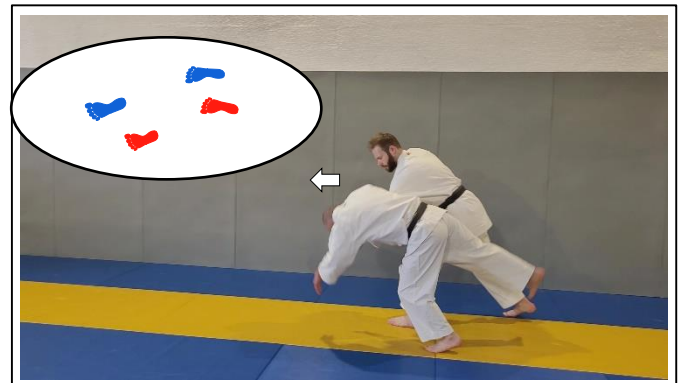
Refermer les bras, saisie du poignet D, bras G enroulant
Migi tenkan, migi te de kote o dori, hidari ude de ryo ude o garami

2



...par dessous les 2 bras tendus, marquer la clé de bras...
Hidari kote hodoki

3



Dégager BG, poussée dans l'aisselle, PROJECTION BRAS TENDU à G 4
Hidari ude gatame

D