



Le 5^e MOUVEMENT DE BASE

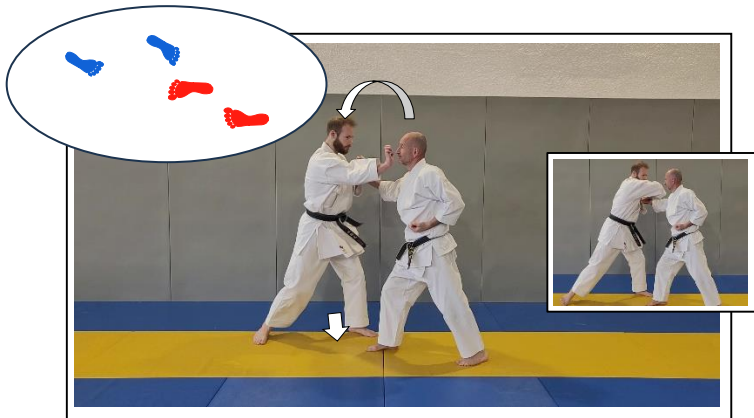


BASE 5

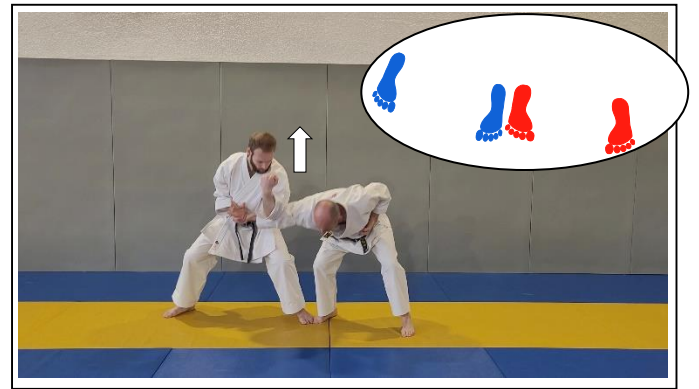


F/ SAISIE D'1 POIGNET HAUT
AI KOTE SHITA DORI

DÉFENSE PAR ATEMI DE BASE



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



Saisie du poignet D, rotation et clé en traction
Migi te de migi kote o dori, kote hineri – Kiba dachi 2



Armer le coude G
Hidari ude o ageru 3



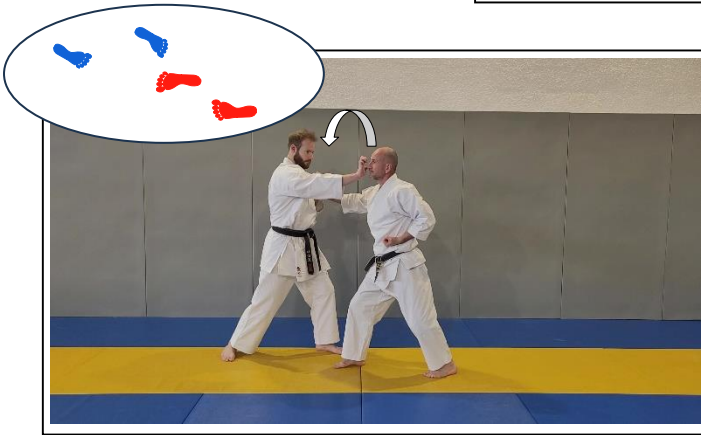
ATEMI DU COUDE SUR LE COUDE
Hidari otoshi empi 4

BASE 5



F/ SAISIE D'1 POIGNET HAUT
AI KOTE SHITA DORI

DÉFENSE PAR CLÉ DE BASE



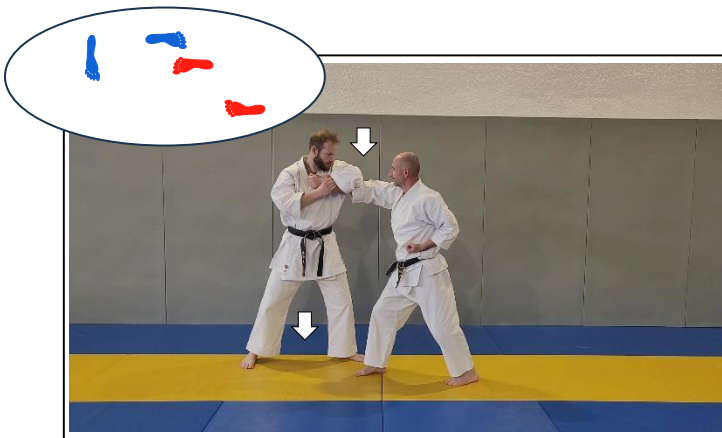
ESQ AV à 45°, atemi «patte d'ours» visage
Yori ashi, hidari han tai sabaki, migi jodan gyaku teicho – Fudo dachi

1



Saisie du poignet avec main D, rotation en contact poitrine
Migi te de migi kote o dori, kote hineri

2



Monter le coude et l'abaisser sur l'articulation de Uke
Hidari ude gaeshi

3



Marquer la CLÉ EN «Z» en reculant et appuyer avec coude
Migi kote mawashi – Fudo dachi

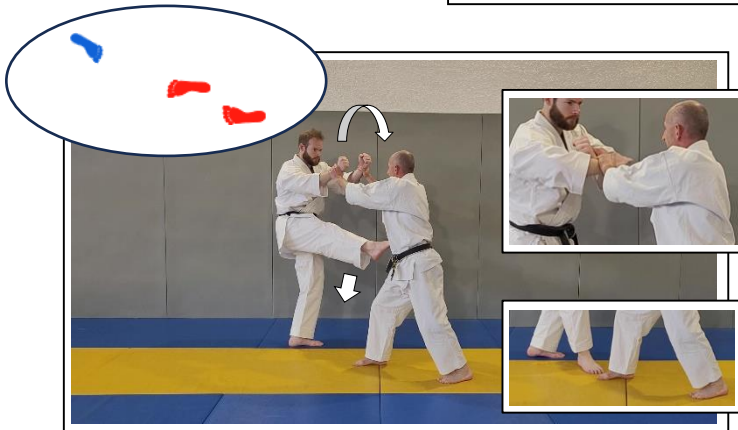
4

BASE 5



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

DÉFENSE PAR PROJECTION DE BASE



ESQ LAT, écarter les bras, atemi du pied D direct 1
Yoko yori ashi, mi gi chudan mae geri, mi gi te de mi gi kote o dori



Déplacer la JG en barrage arrière, BG au contact 2
Ayumi ashi



Déséquilibre avec le BG, rotation autour de la cuisse 3
Migi kote hodoki



PROJECTION ARRÈRE avec contrôle du bras 4
Hidari ushiro gake