



Le 6^e MOUVEMENT DE BASE

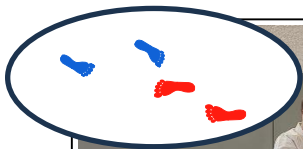


BASE 6



F/ SAISIE D'1 POIGNET HAUT OPPOSÉ
GYAKU KOTE SHITA DORI

DÉFENSE PAR ATEMI DE BASE 1^{re} FORME



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



Glisser main G le long du bras d'Uke, saisie du poignet main D ouverte 2
Migi kote dori



Dégager le poignet D vers le pouce et en remontant... 3
Migi kote hodoki



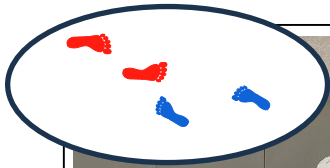
...ATEMI « PATTE D'OURS » au menton 4
Migi jodan gyaku shita teisho

BASE 6



**F/ SAISIE D'1 POIGNET HAUT OPPOSÉ
GYAKU KOTE SHITA DORI**

DÉFENSE PAR CLÉ DE BASE



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



Glisser la main G le long du bras d'Uke, saisie du poignet 2
Migi kote dori



Torsion du poignet en appuyant sur le pouce... 3
Migi kote gaeshi



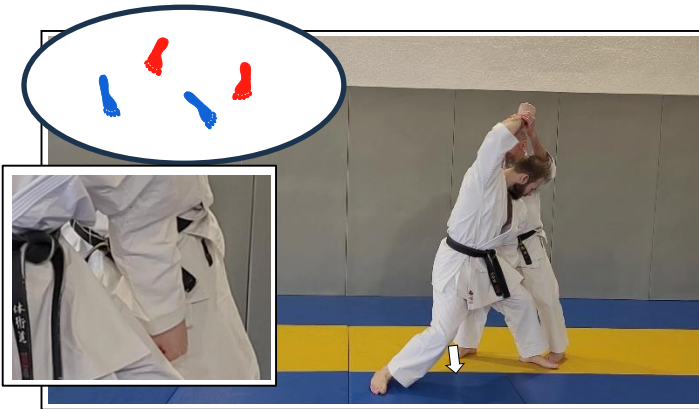
... et CLÉ DE POUCE 4
Migi oyayubi kiwame

BASE 6



F/ SAISIE D'1 POIGNET HAUT OPPOSÉ à 2 MAINS
GYAKU RYOTE SHITA DORI

DÉFENSE PAR PROJECTION DE BASE



ESQ LAT à 45°, atemi poing G aux « parties »
Yori ashi, hidari han tai sabaki, hidari gedan kizami tate suki – Kamae dachi

1



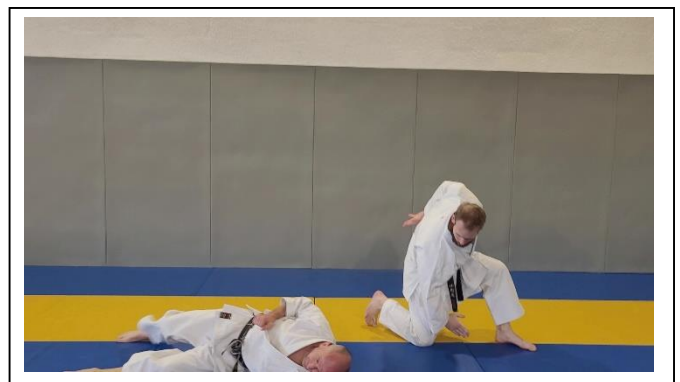
Saisie du poignet G, poser le genou D au sol, déséquilibrer...
Hidari kote dori – Hanza dachi

2



Pousser avec main G sur le tibia en enroulant autour des épaules
Hidari oshi te, mihi hiki te

3



Lâcher la main G d'Uke, PROJECTION par enroulement autour des épaules
Migi kata guruma