



## Le 9<sup>e</sup> MOUVEMENT DE BASE



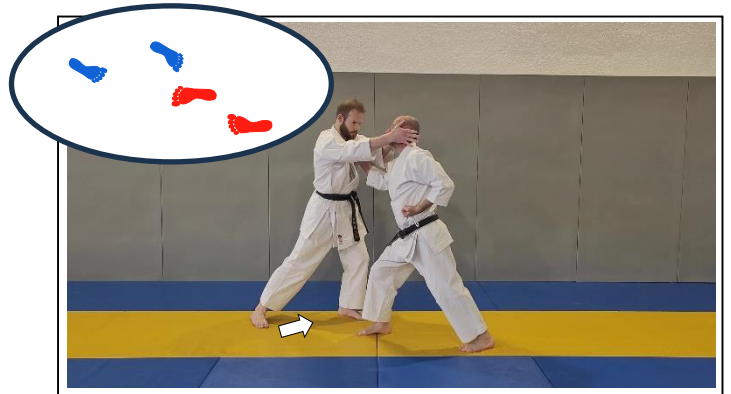


F/ SAISIE D'1 REVERS À 1 MAIN  
ERI DORI

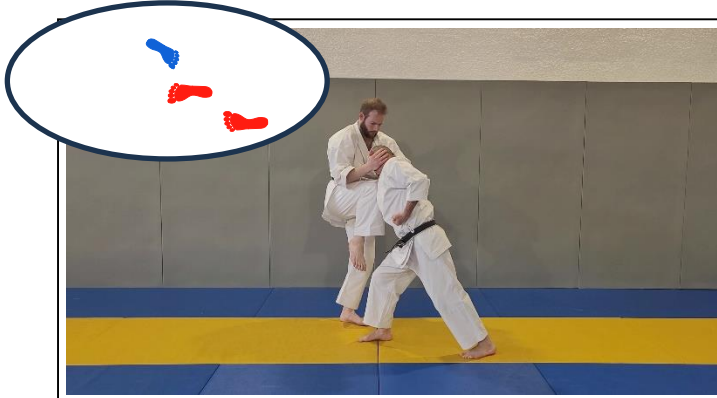
DÉFENSE PAR ATEMI DE BASE



ESQ EXT AV à 45°, atemi « patte d'ours » + tranchant creux du coude 1  
Yori ashi, hidari han tai sabaki, migi jodan gyaku shita teisho + hidari shuto uchi



Saisie de la tête à 2 mains  
Ryote atama dori 2



Tirer la tête vers le bas, monter le genou D et...  
Atama hiki 3



ATEMI DU GENOU D VISAGE  
Migi jodan hiza geri 4

BASE 9



F/ SAISIE D'1 REVERS À 1 MAIN  
ERI DORI

DÉFENSE PAR CLÉ DE BASE



ESQ EXT AV à 45°, atemi « patte d'ours » et tranchant  
Yori ashi, hidari han tai sabaki, migi jodan gyaku shita teisho + hidari shuto uchi

1



Saisie du poignet à 2 mains, rotation vers la D  
Migi ryo kote dori

2



Contrôle du poignet, abaisser les 2 tranchants (buste droit) ...

3

Migi kote hineri



Retour dans l'axe (face partenaire), CLÉ DE POIGNET  
LATERALE

4

Ushiro yori ashi, tate kote osae

**BASE 9**



**F/ SAISIE D'1 REVERS À 1 MAIN**  
**ERI DORI**

**DÉFENSE PAR PROJECTION DE BASE**



**ESQ EXT AV à 45°, atemi « patte d'ours » et tranchant**  
**Yori ashi, hidari han tai sabaki, migi jodan gyaku shita teisho + hidari shuto uchi**

**1**



**Saisie revers main D, traction, descendre sur la fesse G**  
**Migi te de eri o dori**

**2**



**Saisie de la manche D et du revers de l'autre main**  
**JG tendue en barrage, tirer sur les bras**  
**Hidari te de hiji o dori**

**3**



**PROJECTION PAR SUTÉMI AVANT**

**Hidari yoko otoshi**

**4**