



## Le 1<sup>er</sup> MOUVEMENT DE BASE ENCHAÎNÉ



**BASE ENCHAÎNÉE 1**



**F/ SAISIE D'1 POIGNET DIRECT (pouce dessus)  
AI KOTE DORI**



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



**Saisie du poignet D avec main D 2**  
**Migi te de kote o dori**



**Dégagement du poignet saisi, traction du bras 3**  
**Hidari kote hodoki, hiki te to suri ashi**



**ATÉMI DE BASE 4**  
**Hidari chudan yoko empi**

BASE ENCHAÎNÉE 1



Revenir dans l'axe initial en armant la main G 5  
Ushiro tsugi ashi, hidari te o kamaeru



CLÉ DE BASE marquée sans aller jusqu'au sol 6  
Hidari kote gaeshi



Armer main D à l'oreille 7  
Migi te o kamaeru



Frappe tranchant Ext main D sur le cou en avançant JD 8  
Mawari ashi, migi jodan hira shuto uchi



Rotation par la D, encerclement des cervicales avec BD 9  
Hidari tai sabaki, migi kubi ude garami



PROJECTION DE BASE 10  
Migi kubi nage