



Le 10^e MOUVEMENT DE BASE ENCHAÎNÉ



BASE ENCHAÎNÉE 10



**ARR / ÉTRANGLEMENT À 2 MAINS
USHIRO RYOTE JIME**

PRÉLIMINAIRES



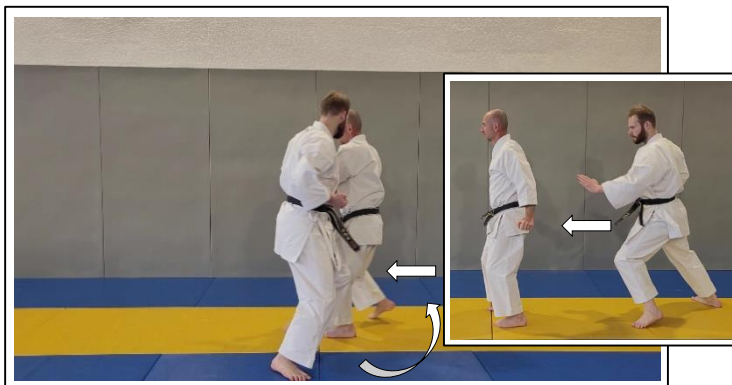
Avancer d'1 grand pas jambe D...
Migi ashi ayumi ashi

1



...puis 1 grand pas jambe G...
Hidari ashi ayumi ashi

2



... ½ tour par la G. L'Att contrôle le BD du Déf
Hidari tai sabaki

3



...et avancer d'1 petit pas jambe D, puis saisie ARR
Migi ashi ayumi ashi, ushiro ryote jime

4

BASE ENCHAÎNÉE 10



PRÉLIMINAIRES

ARR/ ÉTRANGLEMENT À 2 MAINS

USHIRO RYOTE JIME



Rotation vers D en saisissant la main D,
Migi ashi de mawate, migi kote dori

1



Frappe tranchant D dans les côtes
Migi chudan fuse shuto uchi

2



Rotation du poignet
Migi kote gaeshi

3



Changement de main
Hidari te de kote o dori

4

BASE ENCHAÎNÉE 10



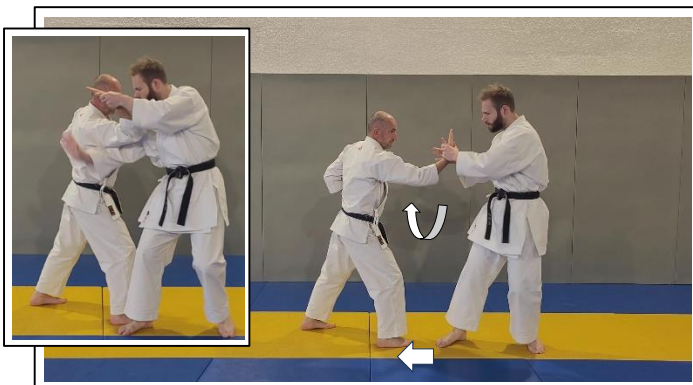
Armer JD
Migi ashi o ageru

5



ATEMI DE BASE
Migi chudan yoko geri kekomi

6



Saisie du poignet D en passant sous le coude, en avançant JG
Migi kote dori, ayumi ashi

7



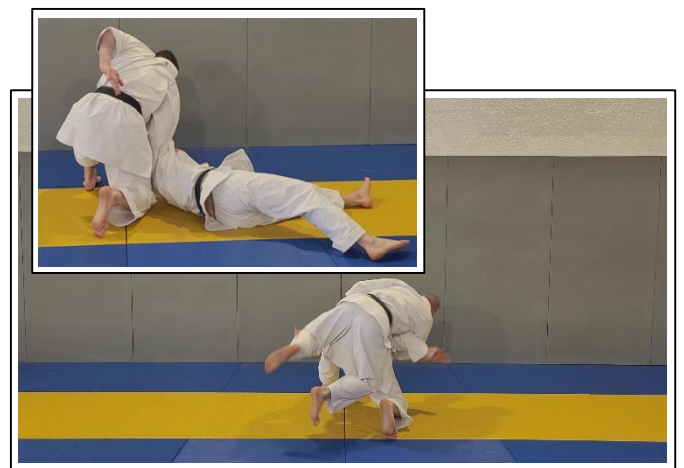
Renforcer la saisie à 2 mains et CLÉ DE BASE
Hidari te de kote o dori, migi tekubi hishigi

8



Rotation par la G, déséquilibre en posant genou D au sol
Hidari ushiro kaiten

9



PROJECTION DE BASE
Migi kote gaeshi sei otoshi

10