



Le 2^e MOUVEMENT DE BASE ENCHAÎNÉ



BASE ENCHAÎNÉE 2



**F/ SAISIE D'1 POIGNET OPPOSÉ (pouce dessus)
GYAKU KOTE DORI**



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



Saisie du poignet main G 2
Migi kote dori



CLÉ DE BASE 3
Migi kote gaeshi



Repousser le bras avec BG et armement main D à la hanche 4
Hidari oshi te, migi hiki te

BASE ENCHAÎNÉE 2



ATÉMI DE BASE
Migi jodan gyaku mawashi fuse haito uchi

5



Commencer le déséquilibre en plaçant la main G dans le dos 6
Ushiro kuzushi



Accentuer le déséquilibre avec le BD tout en faisant un pas glissé 7
Tsuru ashi



Lever la JD 8
Migi ashi o ageru



PROJECTION DE BASE 9
Migi o soto gari



Contrôle de la chute 10
Osae komi