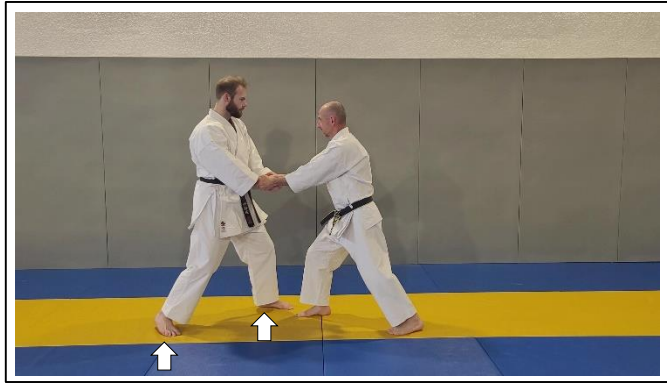




Le 4^e MOUVEMENT DE BASE ENCHAÎNÉ



BASE ENCHAÎNÉE 4



**F/ SAISIE DES 2 POIGNETS
AI RYO KOTE DORI**



ESQ LAT à 90° atemi du pied direct niveau ceinture en écartant les bras 1
Yoko yori ashi, miigi chudan mae geri



Refermer les bras, saisie poignet G avec main D 2
Migi te de kote o dori



Tirer son bras G et dégager le poignet G, armer le coude G 3
Hiki te, yoko tsuri ashi



ATÉMI DE BASE 1re FORME 4
Hidari chudan yoko empi

BASE ENCHAÎNÉE 4



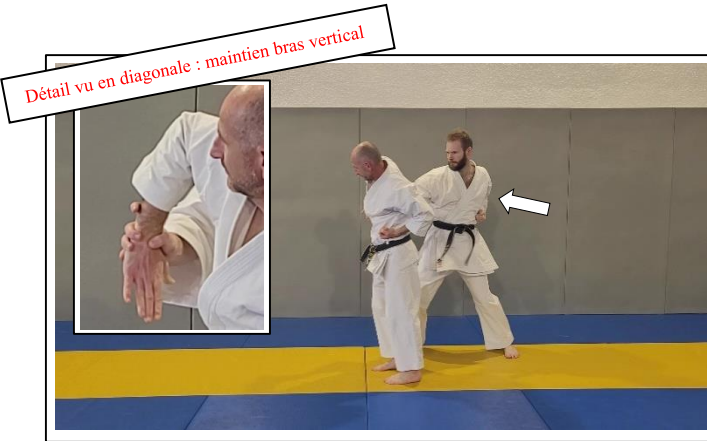
Saisie du poignet D à deux mains 5
Migi ryote dori



Avancer la JD pour passer sous le BD et effectuer la rotation par la G 6
Migi ayumi ashi, hidari ushiro tai sabaki



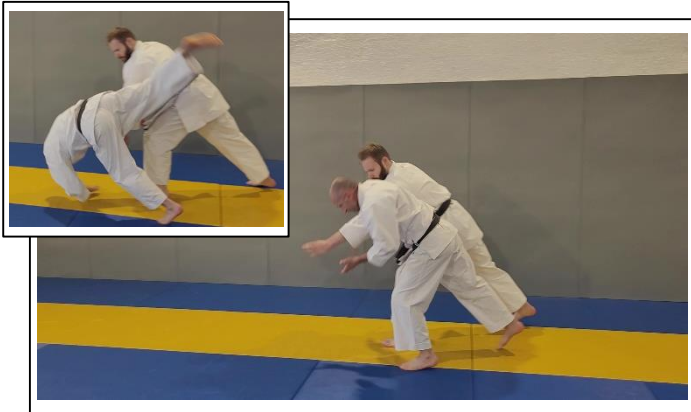
CLÉ DE BASE 7
Migi kote hineri/yuki chigae



Reculer JG, armer BG à la hanche 8
Hidari hiki ashi, hidari hiki te



ATÉMI DE BASE 2^e FORME 9
Hidari jodan gyaku suki



Mettre BD en hyperextension, avancer JG PROJECTION DE BASE 10
Hidari ude gatame