



Le 5^e MOUVEMENT DE BASE ENCHAÎNÉ



BASE ENCHAÎNÉE 5



**F/ SAISIE D'1 POIGNET HAUT
AI KOTE SHITA DORI**



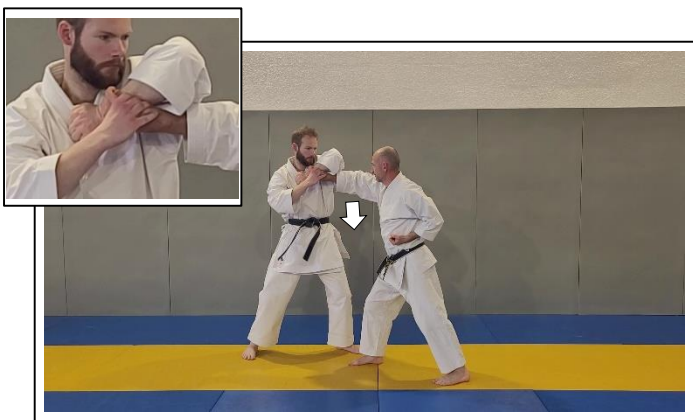
ESQ AV à 45°, atemi « patte d'ours » visage
Yori ashi, hidari han tai sabaki, migi jodan gyaku teisho

1



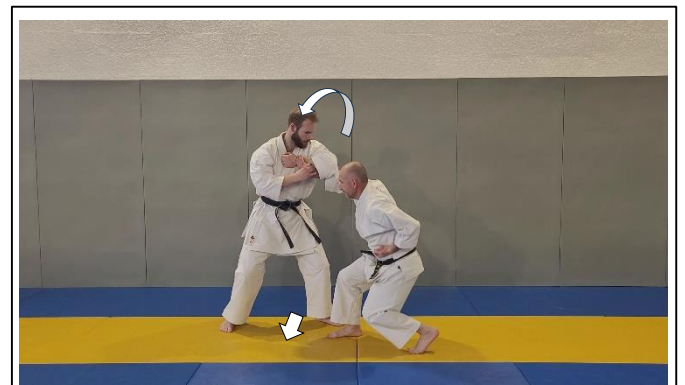
Saisie du poignet avec main D
Migi te de migi kote o dori

2



Rotation en contact poitrine
Migi kote hineri

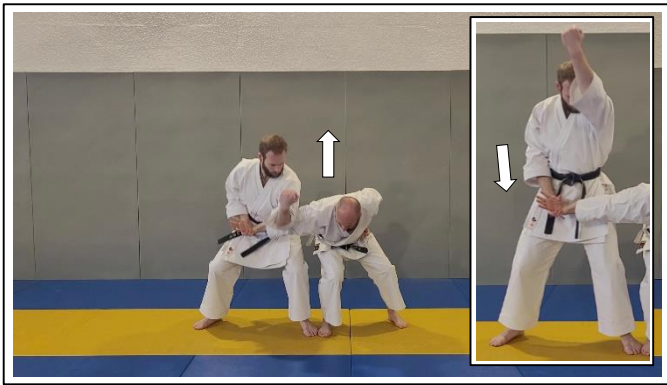
3



CLÉ DE BASE
Migi kote mawashi

4

BASE ENCHAÎNÉE 5



Amener en clé ventrale avec BG sur le coude puis armer BG 5
Hidari oshi ude, migi kote hineri, hidari ude o ageru



ATÉMI DE BASE 6
Hidari otoshi empi



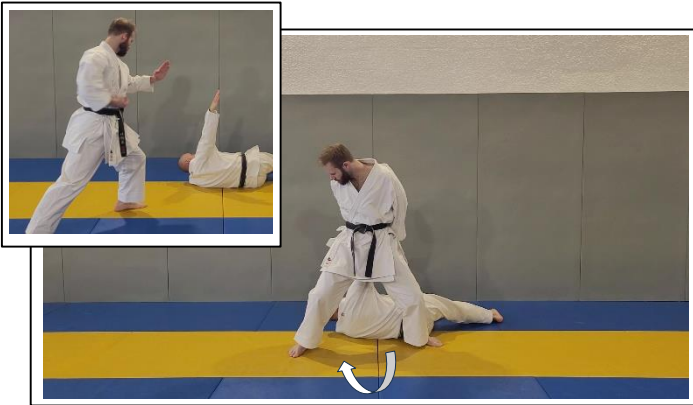
Fléchir le bras avec le BG pour se redresser 7
Hidari hiki ude,



Décaler JG et tendre BG 8
Yoko tsugi ashi



Déséquilibre avec BG, rotation autour de la cuisse, contrôle du poignet 9
Ushiro kuzushi



PROJECTION DE BASE 10
Hidari ushiro gake