



## Le 6<sup>e</sup> MOUVEMENT DE BASE ENCHAÎNÉ



**BASE ENCHAÎNÉE 6**



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



**ESQ AV à 45°, atemi « patte d'ours » main G visage**  
*Yori ashi, hidari han tai sabaki, hidari jodan kizami teisho*

**1**



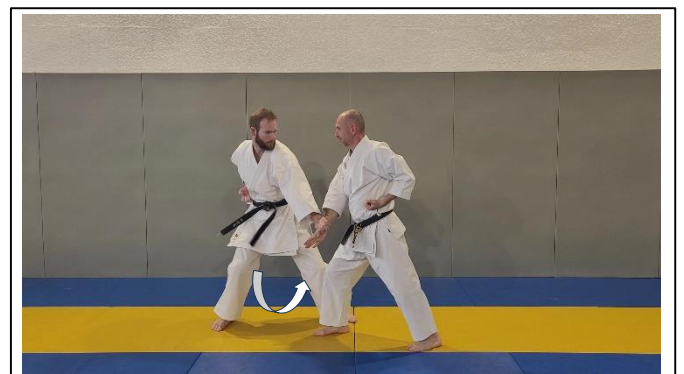
**Glisser la main G le long du bras d'Uke, saisie du poignet**  
*Migi kote dori*

**2**



**CLÉ DE BASE**  
*Migi oyayubi kiwame*

**3**



**Dégager le poignet D vers le pouce et en remontant...**  
*Migi kote hodoki*

**4**

BASE ENCHAÎNÉE 6



...ATÉMI DE BASE  
Migi jodan gyaku shita teisho

5



Avancer JG  
Hidari yori ashi

6



Saisie du poignet G  
Hidari kote dori

7



Frappe poing G aux « parties »  
Hidari gedan kizami tate suki

8



Poser le genou D au sol, tirer avec main D pour déséquilibrer  
Hidari oshi te, migi hiki te

9



PROJECTION DE BASE  
Migi kata guruma

10