



## Le 3<sup>e</sup> MOUVEMENT DE BASE





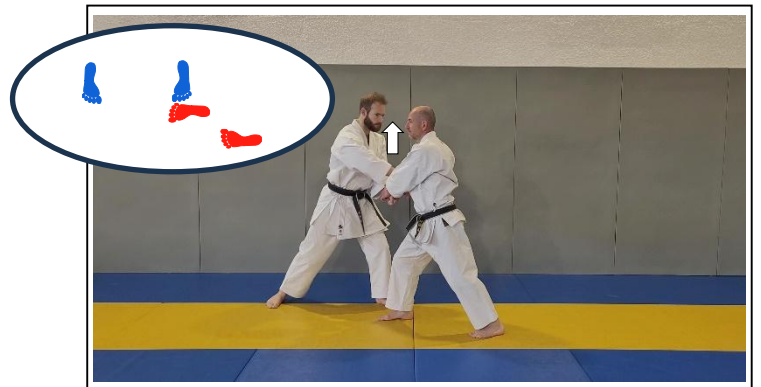
F/ SAISIE D'1 POIGNET À 2 MAINS  
AI RYOTE DORI

DÉFENSE PAR ATEMI DE BASE 1<sup>re</sup> FORME



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

1



Saisie de sa propre main G par l'intérieur  
Migi te de hidari kote o dori

2



Dégagement de la saisie par l'intérieur, armer le coude G  
Migi kote hodoki

3



ATEMI du coude plexus main qui pousse ouverte  
Tsuri ashi, hidari chudan soete yoko empi uchi – Kiba dachi

4

**BASE 3**



**F/ SAISIE D'1 POIGNET À 2 MAINS  
AI RYOTE DORI**

**DÉFENSE PAR ATEMI DE BASE 2<sup>e</sup> FORME**



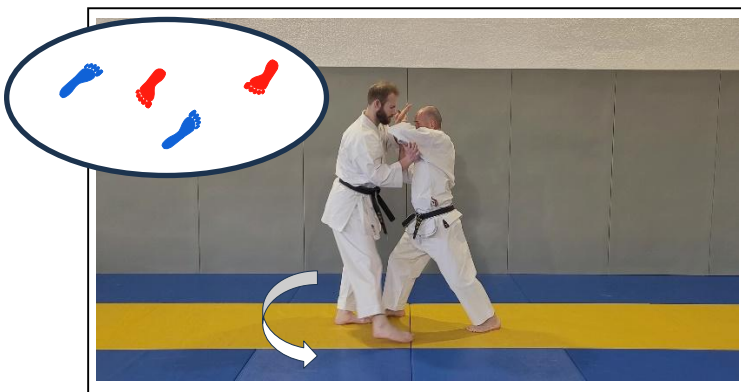
**ESQ EXT AV à 45°, atemi «patte d'ours»**  
Yori ashi, hidari han tai sabaki, migi jodan gyaku teicho – Fudo dachi

**1**



**Dégager le poignet en montant le coude G**  
Yori ashi, hidari chudan mawashi Tate empi

**2**



**Continuer le dégagement en rotation, pousser sur le coude**  
Migi tai sabaki

**3**



**Contrôle du bras et ATEMI DU POING G VISAGE**  
Hidari ude osae, hidari jodan gyaku suki

**4**

BASE 3



F/ SAISIE D'1 POIGNET À 2 MAINS  
AI RYOTE DORI

DÉFENSE PAR CLÉ DE BASE



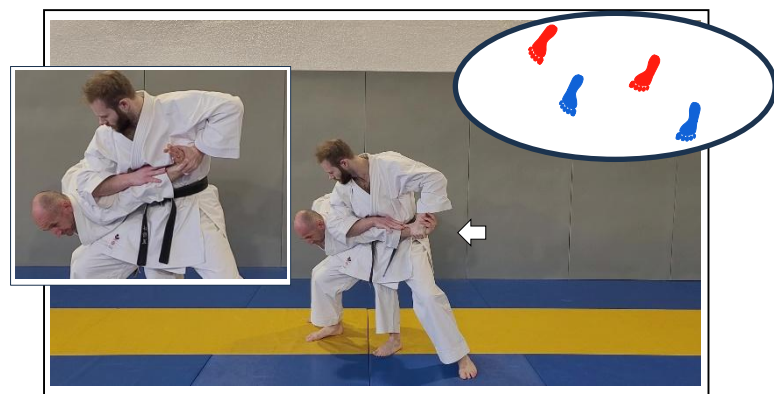
ESQ EXT AV à 45°, atemi « patte d'ours » 1  
Yori ashi, hidari han tai sabaki, migi jodan gyaku teicho – Fudo dachi



Dégager le poignet en montant le coude G 2  
Yori ashi, hidari chudan mawashi tate empi



Continuer le dégagement en rotation, pousser sur le coude 3  
Migi tai sabaki



Contrôle du bras et CLÉ DE BRAS VENTRALE avec alignement des avant-bras 4  
Hidari ude hishigi waki gatame/ude gatame

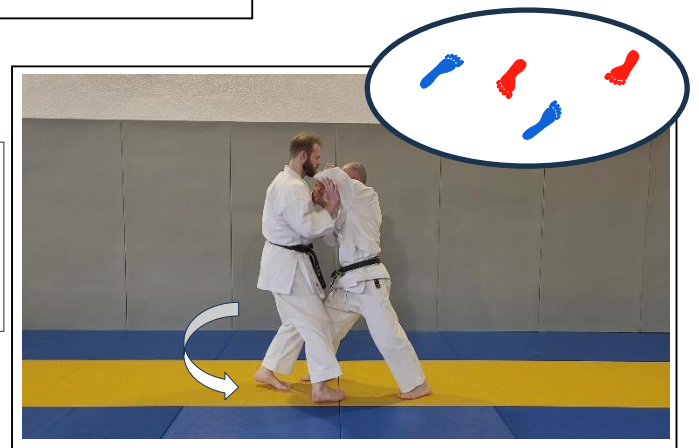


F/ SAISIE D'1 POIGNET À 2 MAINS  
AI RYOTE DORI

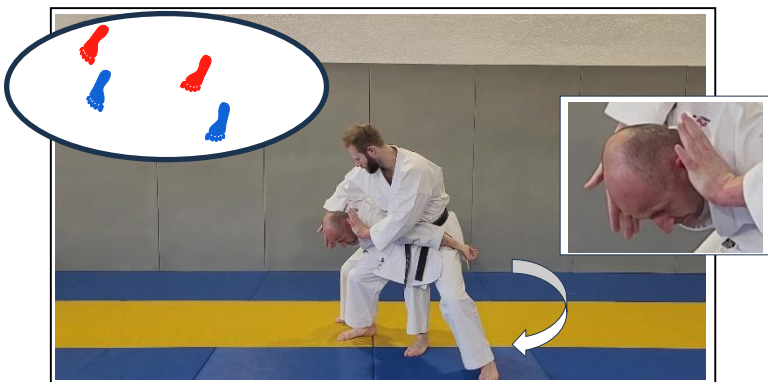
DÉFENSE PAR PROJECTION DE BASE



ESQ EXT AV à 45°, atemi « patte d'ours » 1  
Yori ashi, hidari han tai sabaki, miigi jodan gyaku teisho – Fudo dachi



Rotation G et enroulement de la tête avec le bras D 2  
Migi tai sabaki



Saisie de la tête à 2 mains en opposition, rotation à D 3  
Ryote de atama o dori



PROJECTION PAR TORSION DE LA TÊTE 4  
Hidari tai sabaki, atama gaeshi/hachi mawashi