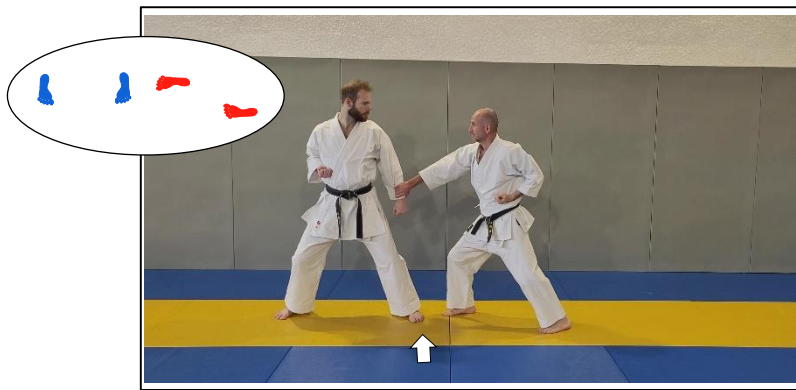




Le 7^e MOUVEMENT DE BASE



BASE 7



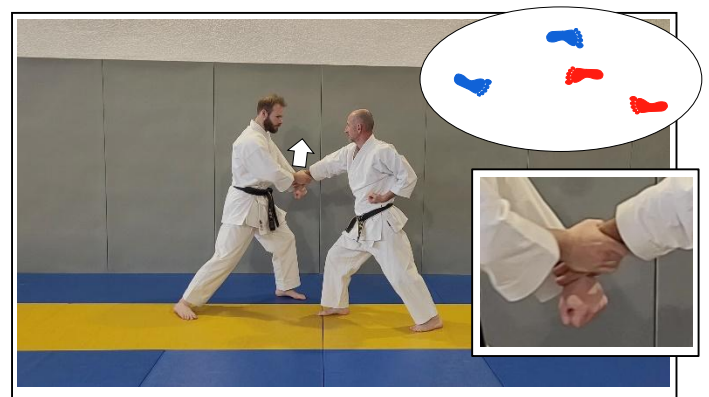
LAT / SAISIE D'1 POIGNET (pouce dessous)
AI YOKO URA KOTE DORI

DÉFENSE PAR ATEMI DE BASE



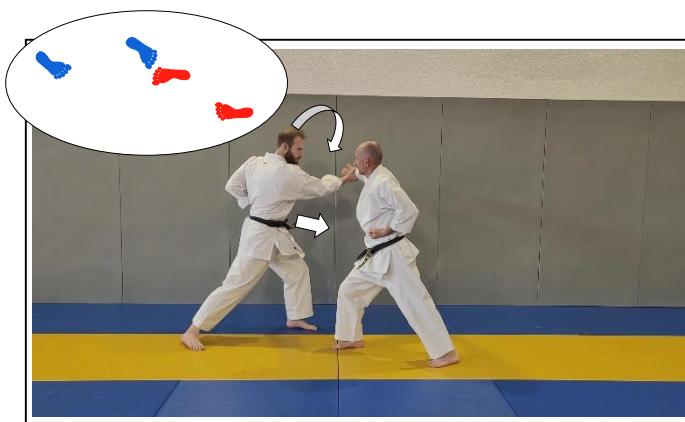
ESQ LAT jambe G, atemi paume « boule de billard » ...
Hidari yori ashi, migi teisho uchi

1



...dessus de main D, saisie du poignet D, traction du bras...
Migi kote dori

2



...dégager le poing G, l'armer à la hanche
Hidari kote hodoki

3



ATEMI poing horizontal G côtes flottantes
Migi te de hiku, hidari chudan oi suki – Fudo dachi

4

BASE 7



LAT / SAISIE D'1 POIGNET (pouce dessous)
AI YOKO URA KOTE DORI

DÉFENSE PAR CLÉ DE BASE



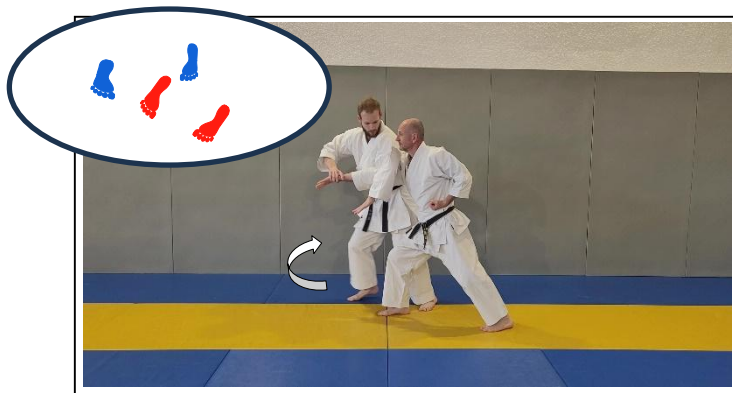
ESQ AV à 45°, atemi « patte d'ours » visage
Yori ashi, hidari han tai sabaki, migi jodan gyaku teisho – Fudo dachi

1



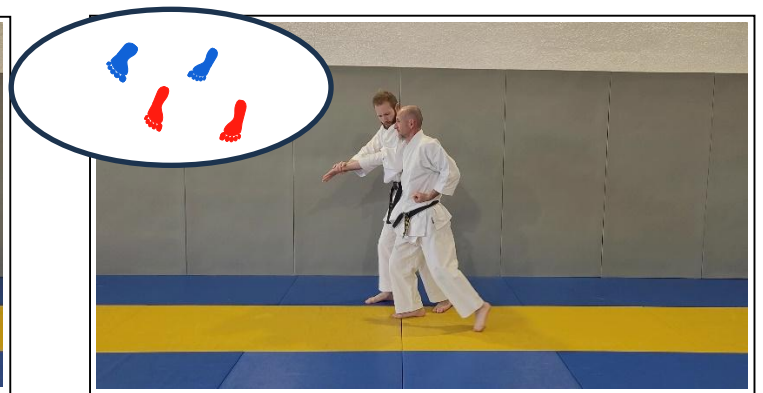
Rotation INT du poignet saisi, saisir le poignet de la main D
Hidari te o uchi mawashi, migi kote dori

2



Dégager le poignet G, traction du bras, enrouler le bras...
Hidari hiki ashi, migi ude garami

3



...déplacer jambe D...et marquer la CLÉ EN CROIX
Migi ude hishigi kannuki gatame/juji ude gatame

4

BASE 7

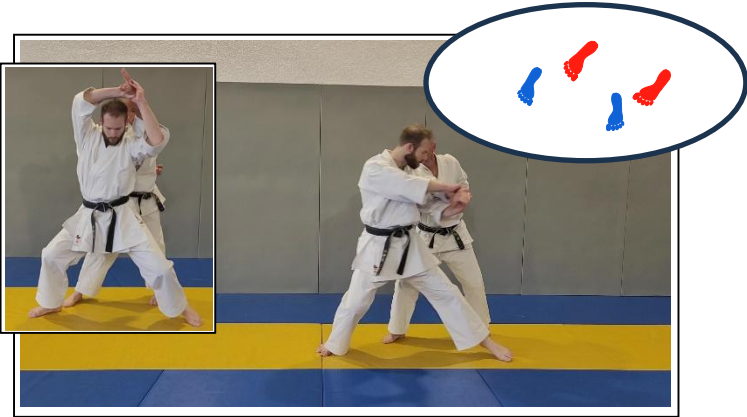


**LAT / SAISIE D'1 POIGNET (pouce dessous)
AI YOKO URA KOTE DORI**

DÉFENSE PAR PROJECTION DE BASE



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



Rotation INT du poignet G, saisir le poignet de la main D 2
Saisie du poignet à 2 mains, rotation 180°
Hidari te o uchi mawashi, migi kote dori, tsugi ashi



Abaisser le bras et PROJECTION PAR LE BRAS FLÉCHI 3
Migi irimi tenkan



Migi shio nage 4