



## Le 8<sup>e</sup> MOUVEMENT DE BASE



BASE 8



ARR / SAISIE DES 2 POIGNETS  
USHIRO RYO KOTE DORI

PRÉLIMINAIRES



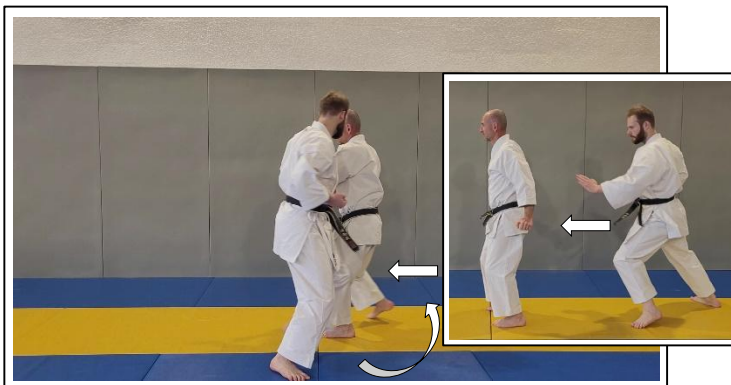
Avancer d'un grand pas JD...  
Migi ashi ayumi ashi

1



...puis 1 grand pas jambe G...  
Hidari ashi ayumi ashi

2



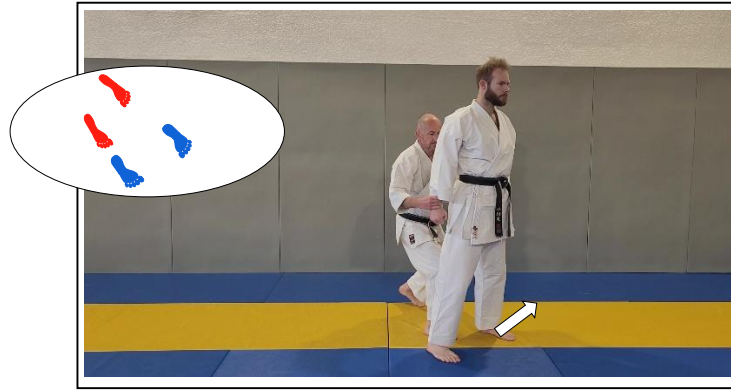
... ½ tour par la G. L'Att contrôle le BD du Déf  
Hidari tai sabaki

3



...et avance d'un petit pas JD, puis saisie ARR  
Migi ashi ayumi ashi, ushiro ryo kote dori – Fudo dachi

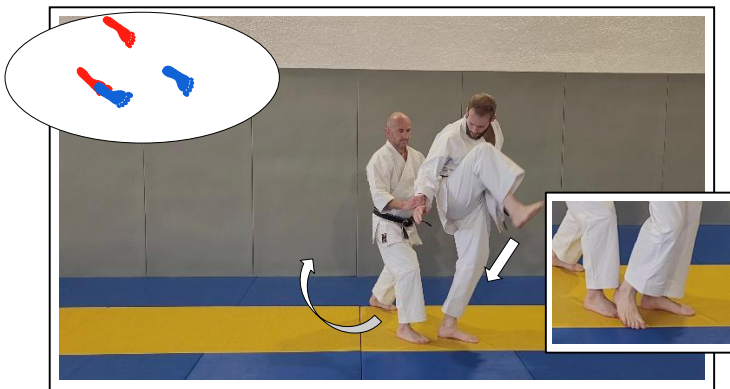
4



**ARR / SAISIE DES 2 POIGNETS**  
**USHIRO RYO KOTE DORI**

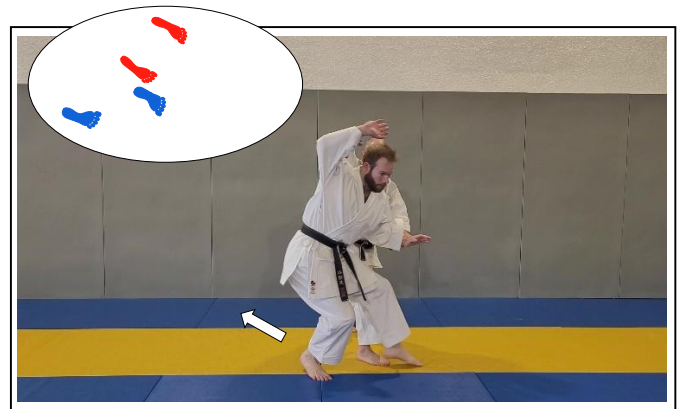
**PRÉLIMINAIRES**

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



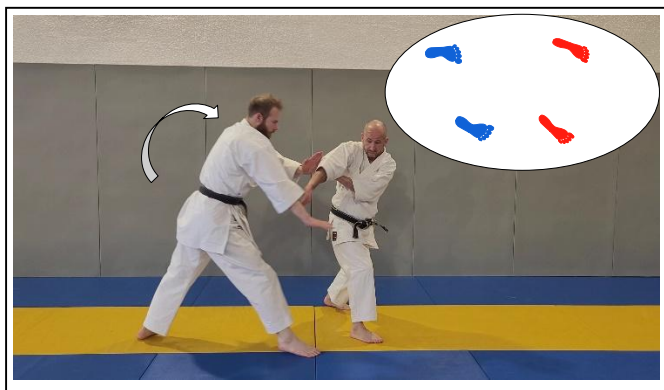
**Atemi du talon D, abaisser le centre de gravité**  
**Migi ashi o ageru, migi ushiro fumikomi**

1



**Reculer la jambe G d'un grand pas, passer les « fesses »**  
**Hidari ushiro ayumi ashi**

2



**Contrôler le bras D, armer la jambe G...**  
**Hidari te de hiji osaeru**

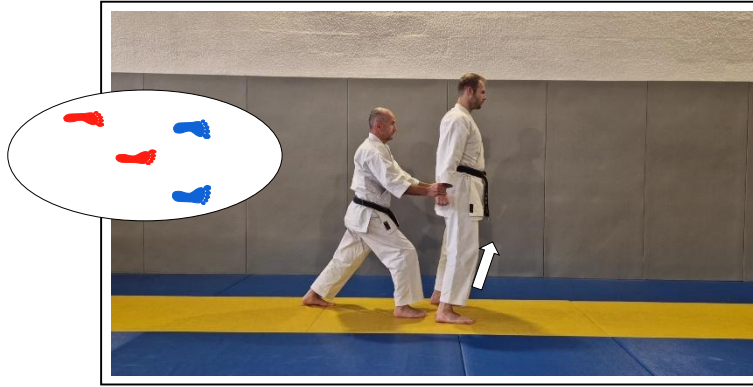
3



**...et ATEMI CIRCULAIRE DU PIED G**  
**Hidari chudan mawashi geri**

4

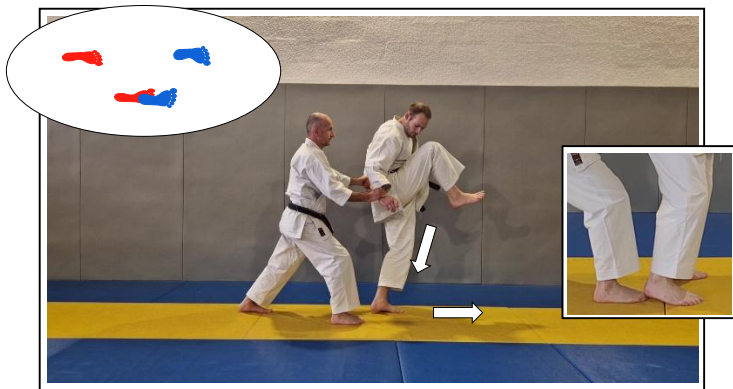
BASE 8



ARR / SAISIE DES 2 POIGNETS  
USHIRO RYO KOTE DORI

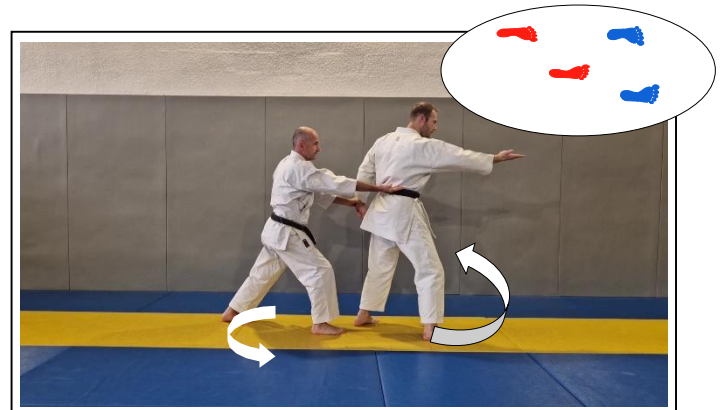
PRÉLIMINAIRES

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



Atemi du talon D  
Migi ashi o ageru, migi ushiro fumikomi

1



Dégagement du poignet D (paume vers le ciel), main et bras tendus  
Migi kote hodoki (migi te no hira), yori ashi

2



Rotation vers la G, dégagement poignet G  
Hidari tai sabaki, hidari hiki te, migi oshi te

3



Paume vers le haut  
Contrôle coude avec main D, ATEMI DU POING G VISAGE  
Ude osae, hidari jodan gyaku suki

4

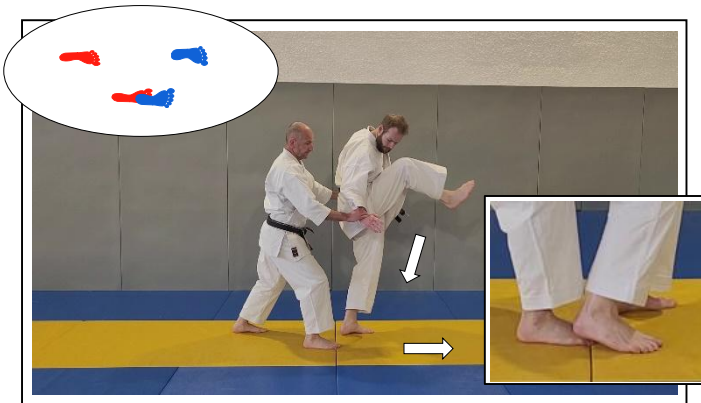
BASE 8



ARR / SAISIE DES 2 POIGNETS  
USHIRO RYO KOTE DORI

PRÉLIMINAIRES

DÉFENSE PAR CLÉ DE BASE



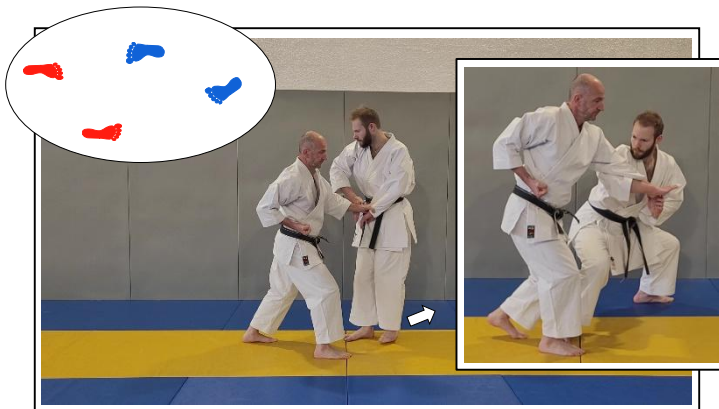
Atemi du talon D  
Migi ashi o ageru, migi ushiro fumikomi

1



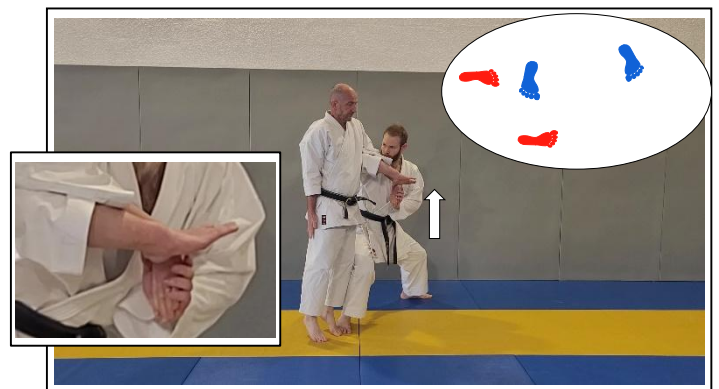
Dégagement du poignet D, main et bras tendus  
Migi kote hodoki (migi te no hira), yori ashi

2



...vers la G, saisie du poignet en « V »  
Hidari tai sabaki, hidari kote dori

3



CLÉ DE BRAS TENDU en poussant sur les doigts  
Hidari hiji hishigi/tenbin gatame

4

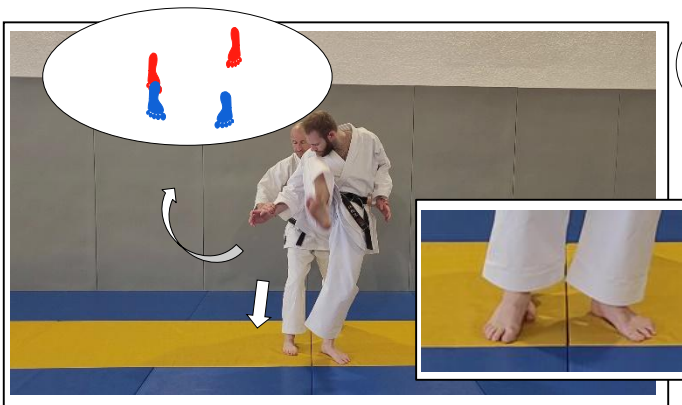
BASE 8



ARR / SAISIE DES 2 POIGNETS  
USHIRO RYO KOTE DORI

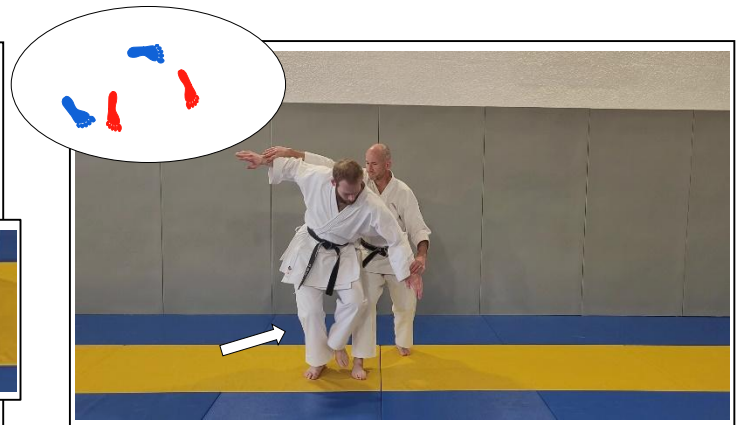
PRÉLIMINAIRES

DÉFENSE PAR PROJECTION DE BASE



Atemi du talon D  
Migi ashi o ageru, migi ushiro fumikomi

1



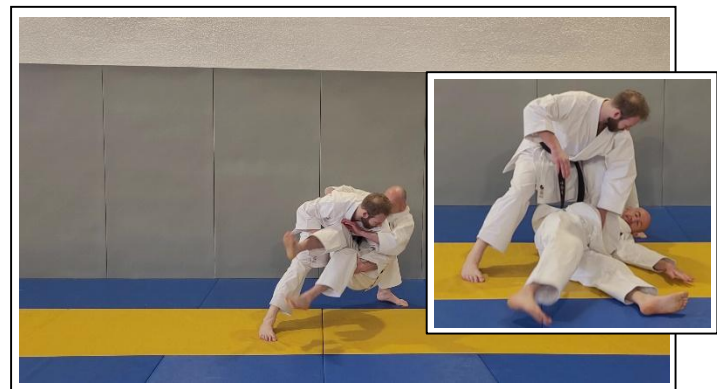
Reculer la jambe G idem ATÉMI DE BASE 1re FORME  
Hidari hiki ashi

2



Glisser JG derrière les 2 jambes d'Uke, BD au creux du genou D, BG devant les jambes au creux genou G  
Ryo hiza dori

3



Poussée latérale avec les hanches PROJECTION PAR LES JAMBES

Waki otoshi/sukui nage