



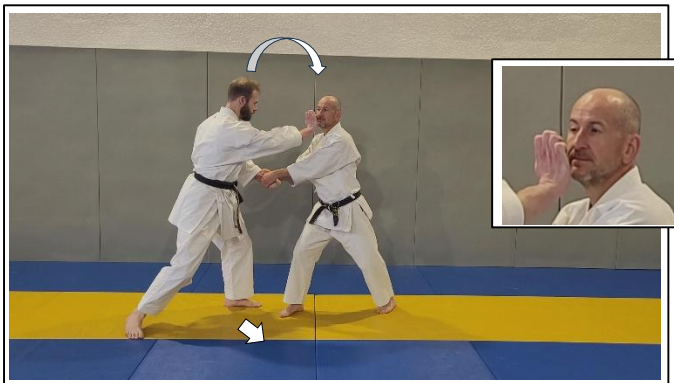
Le 3^e MOUVEMENT DE BASE ENCHAÎNÉ



BASE ENCHAÎNÉE 3



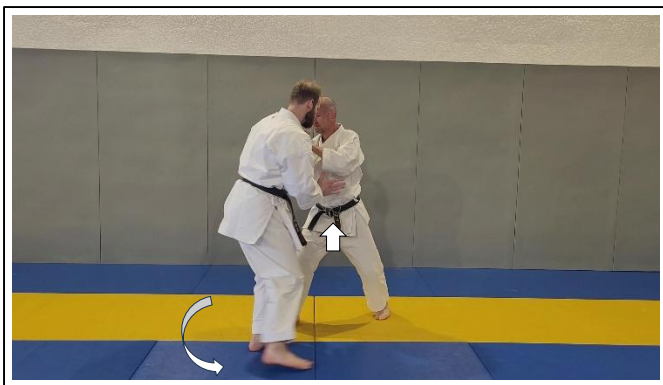
**F/ SAISIE D'1 POIGNET À 2 MAINS
AI RYOTE DORI**



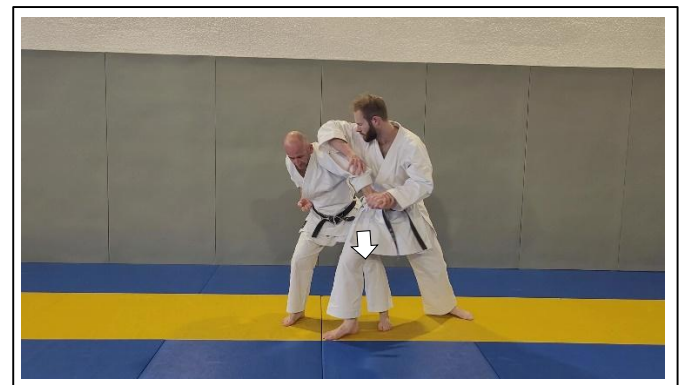
ESQ EXT AV à 45°, atemi « patte d'ours » 1
Yori ashi, hidari han tai sabaki, migi jodan gyaku teisho



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



Traction du bras 4
Hidari hiki te

BASE ENCHAÎNÉE 3



Contrôle du bras
Hidari ude osae

5



CLÉ DE BASE

Hidari ude hishigi, waki gatame/ude gatame

6



ATÉMI DE BASE

Hidari jodan gyaku suki

7



Saisie de la tête à 2 mains en opposition

Ryote de atama o dori

8



Rotation à D

Hidari tai sabaki

9



PROJECTION DE BASE

Hidari atama gaeshi/hachi mawashi

10