



Le 7^e MOUVEMENT DE BASE ENCHAÎNÉ



BASE ENCHAÎNÉE 7



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



ESQ LAT jambe G, atemi paume « boule de billard » ... **1**
Hidari yori ashi, migi teisho uchi



...dessus de main D, saisie du poignet D, traction du bras... **2**
Migi kote dori



...dégager le poing G, l'armer à la hanche **3**
Hidari kote hodoki



ATEMI DE BASE **4**
Migi te de hiru, hidari chudan oi suki

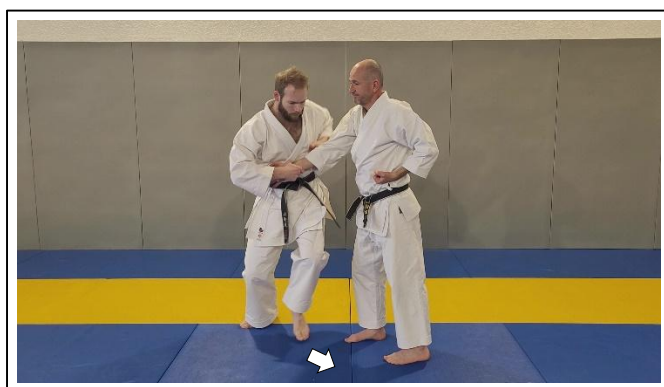
BASE ENCHAÎNÉE 7



Traction du bras, enrôler le bras 5
Migi ude garami



CLÉ DE BASE 6
Migi ude hishigi kannuki gatame/ude gatame



Saisir le poignet à 2 mains et avancer JG 7
Hidari te de kote o dori, yori ashi



Rotation à 180° par la D 8
Migi irimi tenkan



Abaisser le bras en avançant JG 9
Mae otoshi



PROJECTION DE BASE 10
Migi shio nage