



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



**BASE ENCHAÎNÉE 8**



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

**PRÉLIMINAIRES**



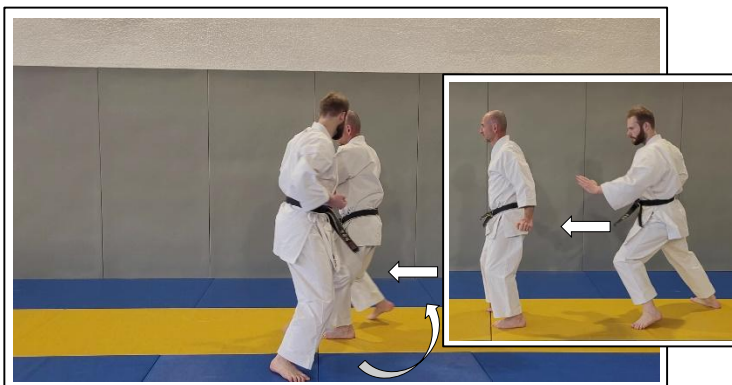
**Avancer d'un grand pas JD...**  
**Migi ashi ayumi ashi**

**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**

**4**

**BASE ENCHAÎNÉE 8**



**PRÉLIMINAIRES**

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



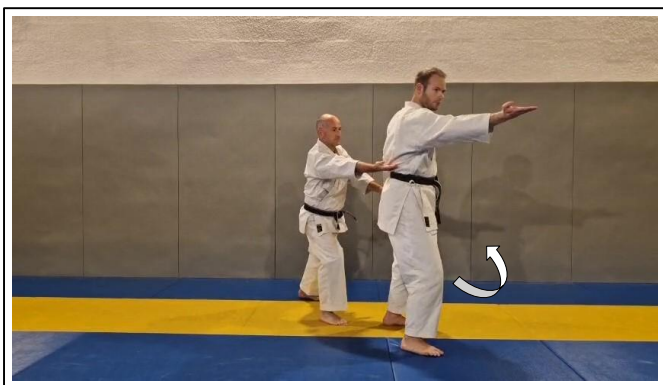
**Armer JD**  
**Migi ashi o ageru**

1



**Frappe du talon sur le pied D**  
**Migi ushiro fumikomi**

2



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

3



**Rotation vers la G**  
**Hidari tai sabaki**

4

**BASE ENCHAÎNÉE 8**



**Dégagement poignet G** 5  
**Hidari kote hodoki**



**ATEMI DE BASE** 6  
**Hidari jodan gyaku suki**



**Saisie du poignet en « V »** 7  
**Hidari kote dori**



**CLÉ DE BASE** 8  
**Hidari hiji hishigi/tenbin gatame**



**Décaler la JD vers la D puis glisser JG derrière Uke** 9  
**Hidari yoko yori ashi, migi hiki ashi**



**PROJECTION DE BASE** 10  
**Waki otoshi/sukui nage**