

# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atémi 1

Revers du poing au visage

## JODAN URAKEN UCHI





ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	<p>TAI-SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p>MOTO DACHI (position fondamentale, petite fente avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération),</li> <li>• Les bras sont relativement écartés, armement du poing vers l'arrière, (sans exagération),</li> <li>• Position des jambes en petite fente avant.</li> </ul>
 <p>2</p>	<p>GEDAN UCHI BARAI (blocage balayé bas indirect)</p> <p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation du bassin et dégagement de la saisie avec l'intérieur du poignet, l'autre poing effectue simultanément une rotation (supination) et un réarmement à la hanche.</li> </ul>
 <p>3</p>	<p>TE (paume de la "main")</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armement du poing, paume de la main face au visage.</li> </ul>
 <p>4</p>	<p>URAKEN (revers du poing)</p> <p>JODAN (niveau haut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extension du bras, afin d'effectuer une frappe du revers du poing au visage.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

**clef 1**

Clef de poignet vers l'extérieur

## KOTE GAESHI




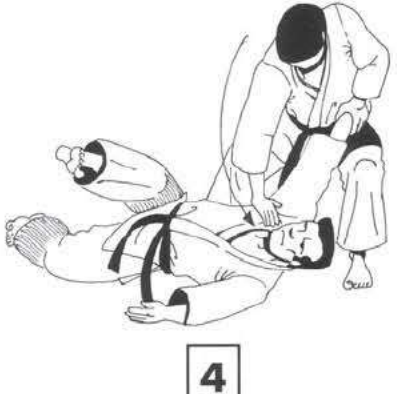

<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 <p>1</p>	<p>TAI-SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacement (latéro-oblique 45°), esquive du corps,</li> <li>Simultanément amener la main saisie en rotation vers l'extérieur, l'autre main venant saisir le poignet de l'attaquant</li> </ul>
 <p>2</p>	<p>SHUTO (sabre de main)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Après avoir dégager la saisie du poignet, en accentuant une torsion avec une pression du pouce, contrôler le dessus de la main de l'attaquant avec le tranchant extérieure de la votre,</li> <li>En reculant la jambe, exercer une pression vers le bas,</li> </ul>
 <p>3</p>	<p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amener l'attaquant au sol, la main dégagée de la saisie venant contrôler le poignet de celui-ci jusqu'au sol,</li> <li>L'autre poing s'armant à la hanche</li> </ul>
	<p>KOTE (poignet)</p> <p>GAESHI (retourner)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôle du poignet jusqu'au sol.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 1

Fauchage de jambe arrière

## O SOTO GARI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	 <p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacement latéral en avançant le pied à l'extérieur du pied de l'attaquant, simultanément saisir le poignet de l'attaquant pour exercer le déséquilibre de celui-ci sans exagération, l'autre main venant exercer une pression sur l'épaule.</li> </ul>
 <p>3</p>	<p>KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passer la jambe derrière celle de l'attaquant tout en maintenant le déséquilibre.</li> </ul>
 <p>4</p>	<p>ASHI (jambe)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Simultanément faucher la jambe de l'attaquant à la hauteur du creux poplité tout en accentuant la pression sur l'épaule pour amener celui-ci au sol.</li> </ul>
 <p>5</p>	<p>O (grand)</p> <p>SOTO (extérieur)</p> <p>GARI (fauchage)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La main qui vient de pousser sur l'épaule se réarmer à la hanche.</li> </ul>