

# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atémi 2

Coup de genou au visage  
**MAE HIZA GERI**

<b>ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 1	<b>TAÏ SABAKI</b> (esquive du corps)  <b>MAWARI ASHI</b> (déplacement tournant autour du pied avant)	<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>Simultanément ramener les mains près du corps afin de desserrer l'étreinte de la saisie,</li> <li>Position des jambes: fléchies.</li> </ul>
 2	<b>HIKITE</b> (tirer les mains en arrière)  <b>FUDO DACHI</b> (position équilibrée de combat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glisser la jambe avant (changement de position) pour se mettre en fente avant, simultanément tendre les bras afin de saisir la tête,</li> <li>Rotation de la tête afin de la placer dans l'axe du contre.</li> </ul>
 3	<b>ATAMA</b> (tête)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tendre les bras afin de saisir latéralement la tête (pas derrière la tête).</li> </ul>
 3	<b>MAE</b> (face)  <b>HIZA GERI</b> (coup de genou)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaïsser la tête et simultanément monter le genou.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

## clef 2

Clef de bras tendu

### WAKI GATAME

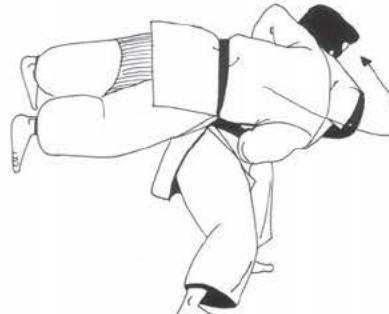
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <b>1</b>	<b>TAI SABAKI</b> (esquive du corps)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°) esquive du corps,</li> <li>• Saisir le poignet de l'attaquant par dessus.</li> </ul>
 <b>2</b>	<b>UDE</b> (bras)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dégagement de l'étreinte par une rotation du bras pour aller saisir le poignet.</li> </ul>
 <b>3</b>	<b>KOTE</b> (poignet)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avancer la jambe avant vers l'intérieur de l'attaquant, simultanément exercer une pression sur le bras de celui-ci avec le coude vers le bas, afin de le déséquilibrer sans exagération,</li> <li>• Exercer une pression sur le poignet dans le prolongement du bras vers la tête tout en contrôlant le coude de celui-ci.</li> </ul>
	<b>WAKI GATAME</b> (contrôle par aisselle)  <b>EMPI (HIJI)</b> (coude)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle du poignet, du coude et de l'épaule.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 2

Renversement avec jambe en barrage

### TAI OTOSHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <b>1</b>	<b>AYUMI ASHI</b> (DE ASCHI) (avancer un pas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Simultanément avancer le pied extérieur vers le pied avant de l'attaquant pour amorcer une rotation du corps, saisir le poignet en exerçant un déséquilibre de celui-ci (sans exagération), passer l'autre main au dessus de l'épaule près du cou .</li> </ul>
 <b>2</b>	<b>ATAMA</b> (tête)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enrouler la tête de l'attaquant, pivoter sur le pied avant pour faire un demi-tour,</li> <li>L'autre jambe venant se placer en barrage.</li> </ul>
 <b>3</b>	<b>UDE</b> (bras)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accentuer la rotation du bassin pour déséquilibrer l'attaquant.</li> </ul>
 <b>4</b>	<b>TAÏ OTOSHI</b> (renversement du corps)  <b>HIKITE</b> (tirer la main en arrière)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le bras qui a entouré la tête de l'attaquant vient se réarmer à la hanche.</li> </ul>