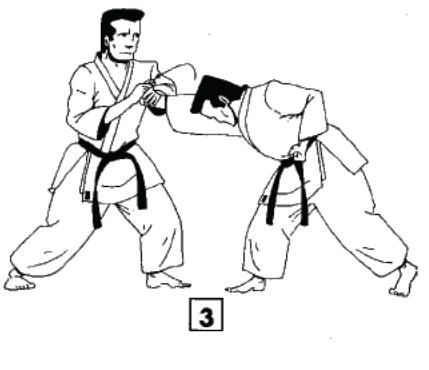


# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atémi 4

Coup de pied direct niveau moyen

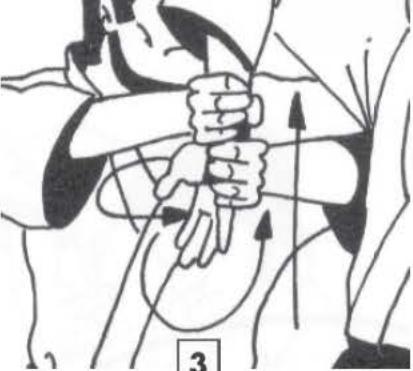
### CHUDAN MAE GERI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p>FUDO DACHI (position équilibrée de combat)</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>• Saisir la main de l'attaquant avec contrôle du pouce,</li> <li>• Position des jambes en fente avant.</li> </ul>
	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation du poignet afin de se dégager de la saisie.</li> </ul>
	<p>FUDO DACHI (position équilibrée de combat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reculer le pied avant pour changer de position,</li> <li>• Accentuer la traction (sans exagération) de l'attaquant en contrôlant (en saisissant) le poignet de celui-ci.</li> </ul>
	<p>MAE (face)</p> <p>GERI (coup de pied)</p> <p>CHUDAN (niveau moyen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accentuer la traction vers la hanche et simultanément effectuer un contre par un atémi du pied niveau moyen.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

## clef 4

Clef de poignet vertical vrillé  
YUKI SHIGAE

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 1	<b>TAÏ SABAKI</b> (esquive du corps)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sortir de l'axe d'attaque par une esquive du corps, saisir le poignet de l'attaquant et écarter le bras de celui-ci sans exagération.</li> </ul>
 2	<b>KOTE</b> (poignet)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pivot sur la jambe avant en reculant l'autre pied afin de passer sous le bras de l'attaquant tout en levant le bras fléchit de celui-ci sans exagération.</li> </ul>
 3	<b>EMPI (HIJI)</b> (coude)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Après avoir dégagé la saisie de l'étreinte, saisir fermement la main de l'attaquant,</li> <li>Exercer une rotation en remontant le poignet vers l'intérieur de celui-ci tout en assurant le contrôle de la technique avec le coude sur le côté.</li> <li>Travail de rotation des hanches mesurée pour accentuer la clef.</li> </ul>
 3	<b>YUKI SHIGAE</b> (KOTE HINERI) (torsion du poignet)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saisir fermement, exercer une rotation du poignet en remontant.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 4

### Ramassage de jambes WAKI OTOSHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 1	<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, en armant le poing sous le poignet de l'attaquant.</li> </ul>
 2	<b>MAWARI ASHI</b> (déplacement tournant autour du pied avant)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pivoter sur le pied avant pour vous placer perpendiculaire à l'attaquant, simultanément rotation des deux mains pour vous dégager de l'étreinte.</li> </ul>
 3 4		<ul style="list-style-type: none"> <li>Glisser le pied derrière celui de l'attaquant tout en passant sous le bras de celui-ci, afin d'exercer une percussion (sans exagération) du corps de façon à le mettre en déséquilibre,</li> <li>Faites glisser les mains à la hauteur des creux poplité, exercer une traction vers l'avant de l'attaquant en levant sans exagération pour l'amener au sol.</li> </ul>
 5	<b>HIKITE</b> (tirer la main en arrière) <b>WAKI OTOSHI</b> (renversement sous l'aisselle)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôle de l'attaquant jusqu'au sol en armant le poing à la hanche.</li> </ul>