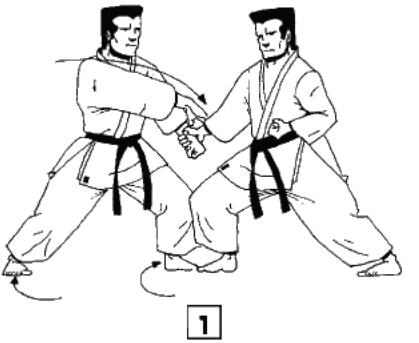
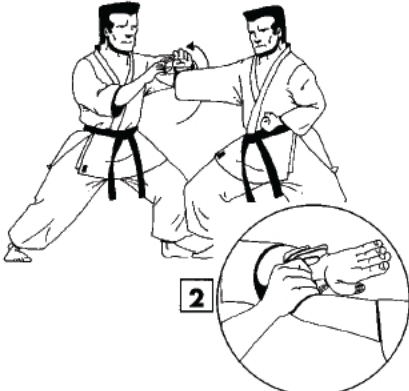
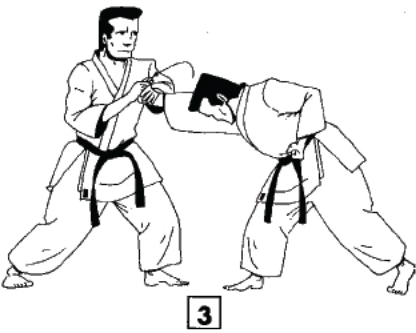



TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 4

Coup de pied direct niveau moyen

CHUDAN MAE GERI




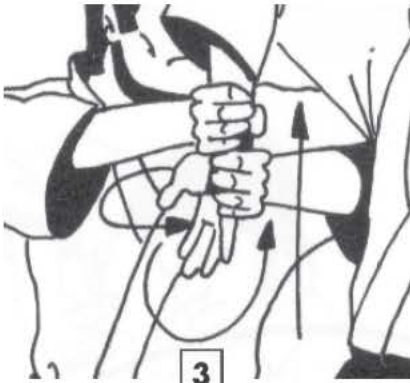
ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p>FUDO DACHI (position équilibrée de combat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), • Saisir la main de l'attaquant avec contrôle du pouce, • Position des jambes en fente avant.
	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotation du poignet afin de se dégager de la saisie.
	<p>FUDO DACHI (position équilibrée de combat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reculer le pied avant pour changer de position, • Accentuer la traction (sans exagération) de l'attaquant en contrôlant (en saisissant) le poignet de celui-ci.
	<p>MAE (face)</p> <p>GERI (coup de pied)</p> <p>CHUDAN (niveau moyen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accentuer la traction vers la hanche et simultanément effectuer un contre par un atémi du pied niveau moyen.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 4

Clef de poignet vertical vrillé

YUKI SHIGAE






ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAI SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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.
	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pivot sur la jambe avant en reculant l'autre pied afin de passer sous le bras de l'attaquant tout en levant le bras fléchi de celui-ci sans exagération.
	<p>EMPI (HIJI) (coude)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Après avoir dégagé la saisie de l'étreinte, saisir fermement la main de l'attaquant, 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. Travail de rotation des hanches mesurée pour accentuer la clef.
	<p>YUKI SHIGAE (KOTE HINERI) (torsion du poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Saisir fermement, exercer une rotation du poignet en remontant.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 4

Ramassage de jambes

WAKI OTOSHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	<p>AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p>2</p>	<p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pivoter sur le pied avant pour vous placer perpendiculaire à l'attaquant, simultanément rotation des deux mains pour vous dégager de l'étreinte.
 <p>3</p>  <p>4</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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, • Faites glisser les mains à la hauteur des creux poplités, exercer une traction vers l'avant de l'attaquant en levant sans exagération pour l'amener au sol.
 <p>5</p>	<p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p> <p>WAKI OTOSHI (renversement sous l'aisselle)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôle de l'attaquant jusqu'au sol en armant le poing à la hanche.