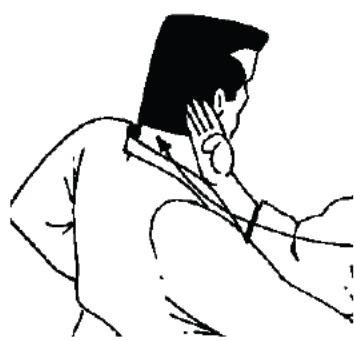


# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atémi 5

Sabre de main au cou  
JODAN SHUTO UCHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <b>1</b>	<p>UNSOKU (déplacement)</p> <p>ASHI (pied)</p> <p>HIDARI (gauche)</p> <p>MIGI (droit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacement latéral du pied avec une légère traction de l'attaquant pour sortir de l'axe d'attaque (sans exagération).</li> </ul>
 <b>2</b>	<p>HEISOKO DACHI (debout les pieds l'un contre l'autre)</p> <p>KOTE (poignet)</p> <p>KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ramener le pied à la hauteur de l'autre,</li> <li>Crocheter le poignet de l'attaquant pour le saisir et armer le bras, main ouverte paume face au visage.</li> </ul>
 <b>3</b>	<p>KOKUTSU DACHI (HANMI NO ASHI DACHI) (position arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glisser le pied vers l'attaquant (extérieur),</li> <li>Position vers l'arrière et effectuer un contre avec le tranchant extérieur de la main au cou.</li> </ul>
 <b>4</b>	<p>JODAN (niveau haut)</p> <p>SHUTO UCHI (attaque circulaire avec le tranchant de la main)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contre avec le tranchant extérieur de la main au cou.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

## clef 5

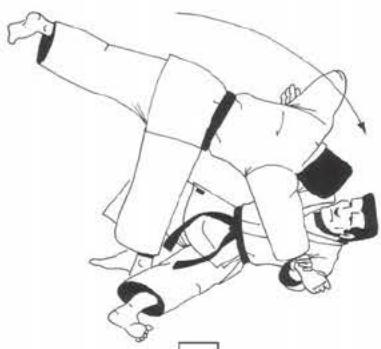
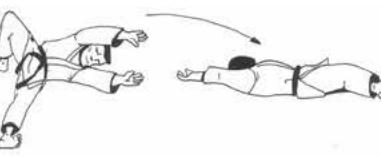
### Clef en Z HIJI DORI URA

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <b>1</b>	<b>TAÏ SABAKI</b> (esquive du corps)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacement (latéro-oblique 45°), esquive du corps, plier le bras et ramener la main saisie au niveau du sternum.</li> </ul>
 <b>2</b>	<b>UDE</b> (bras)  <b>KOTE</b> (poignet)	<ul style="list-style-type: none"> <li>En passant par dessus, saisir le poignet de l'attaquant.</li> </ul>
 <b>3</b>	<b>HIFI DORI URA</b> (prise du coude en tournant)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation du corps afin de passer le coude au dessus du bras de l'attaquant, afin de se libérer de l'étreinte,</li> <li>tout en tournant le poignet de celui-ci paume de sa main vers le haut.</li> </ul>
 <b>4</b>	 <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation du bassin, contrôler la saisie du poignet, plaquée sur le thorax en exerçant une pression du coude vers le bas,</li> <li>Maintenir fermement la saisie à deux mains en glissant les pieds vers l'arrière, pour exercer un mouvement de recul pour déséquilibrer l'attaquant vers l'avant pour accentuer la clef.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 5

### Sacrifice du corps UKI WAZA

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <b>1</b>	<b>KAKETE</b> (main crocheting)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crocheter le poignet de l'attaquant en exécutant une rotation du poignet pour le saisir et vous dégager de l'étreinte.</li> </ul>
 <b>2</b>	<b>KOTE</b> (poignet)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation du bassin et recul du pied afin d'être en angle droit. La main qui saisie le poignet exerce une traction vers l'avant de l'attaquant afin de le placer en déséquilibre, l'autre main venant saisir le revers de celui-ci .</li> <li>Notion de déplacement latéral intérieur simultané pour démarrer le processus de déséquilibre.</li> </ul>
 <b>3</b>	<b>GEDAN</b> (niveau bas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accompagner la traction de l'attaquant vers le bas en vous mettant au sol.</li> </ul>
 <b>4</b>	<b>SUTEMI</b> (sacrifice volontaire) <b>UKI WAZA</b> (sutemi latéral avant) <b>UKEMI</b> (chute)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lâcher l'attaquant afin que celui-ci puisse exécuter un chute plaquée.</li> </ul>