





# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 6

Coup de pied circulaire niveau moyen  
**CHUDAN MAWASHI GERI**





<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 <p>1</p>	<p><b>TAÏ SABAKI</b> (esquive du corps)</p> <p><b>MAWARI ASHI</b> (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p><b>MOTO DACHI</b> (position fondamentale, petite fente avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction du partenaire pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération),</li> <li>Lever le poignet plié, exercer une pression sur le poignet de l'attaquant avec le tranchant de l'autre main pour se dégager de l'étreinte,</li> <li>Position des jambes en petite fente avant.</li> </ul>
	<p><b>KOKENE</b> (dos du poignet plié)</p> <p><b>SHUTO-JODAN-UKE</b> (blocage haut du sabre de main)</p> <p><b>KAKETE</b> (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saisir le poignet du partenaire.</li> </ul>
 <p>2</p>	<p><b>HIKITE</b> (tirer la main en arrière)</p> <p><b>UDE</b> (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ramener le bras à l'horizontal, tandis que la main dégagée de l'étreinte vient s'armer à la hanche.</li> </ul>
 <p>3</p>	<p><b>MAWASHI GERI</b> (coup de pied circulaire)</p> <p><b>CHUDAN</b> (niveau moyen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tout en exerçant une traction vers l'avant de l'attaquant, réaliser le contre par un coup de pied circulaire de la jambe arrière au niveau moyen.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

**clef 6**

Clef coude poignet

**SHIHONAGE**


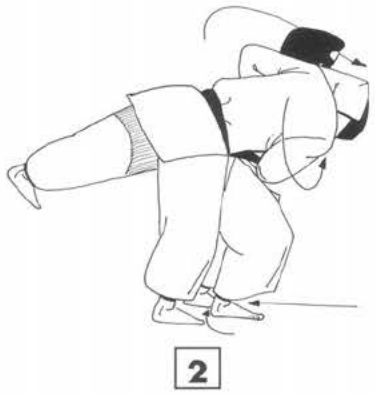
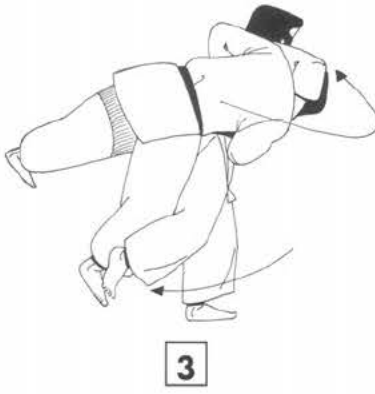

<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 <p>1</p>	<p><b>MOTO DACHI</b> (position fondamentale, petite fente avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saisir le poignet de l'attaquant, simultanément exécuter une esquive intérieure en déplaçant la jambe extérieure.</li> <li>Le bras de l'attaquant en hyper-extension maintenir un contact du coude sous le coude de celui-ci. Contrôle du poignet à deux mains en maintenant le coude de l'attaquant vers le haut</li> </ul>
 <p>2</p>	<p><b>KOTE</b> (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tout en passant sous le bras de l'attaquant dégager l'étreinte de la saisie, la main dégagée venant saisir le poignet de celui-ci,</li> <li>Exercer une pression vers le bas tout en reculant le pied.</li> </ul>
 <p>2</p>	<p><b>NI</b> (deux)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôle du poignet à deux mains.</li> </ul>
 <p>3</p>	<p><b>SHIHONAGE</b> (projection par tous les côtés)</p> <p><b>GEDAN</b> (niveau bas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avancer le pied en exerçant une pression vers le bas afin de contrôler la clef.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 6

Fauchage de jambe avant

## HARAI GOSHI

<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
	<p>AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<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 de l'attaquant en exerçant un déséquilibre de celui-ci (sans exagération), passer l'autre main au dessus de l'épaule de celui-ci près du cou.</li> </ul>
	<p>ATAMA (tête)</p>	<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 pied venant se placer à côté de l'autre.</li> </ul>
	<p>HARAI GOSHI (balayage de la hanche)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accentuer le déséquilibrer de l'attaquant et faucher la jambe de celui-ci</li> </ul>
	<p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<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>