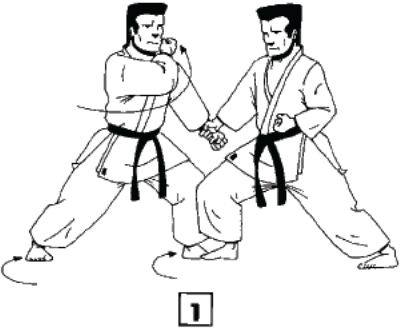

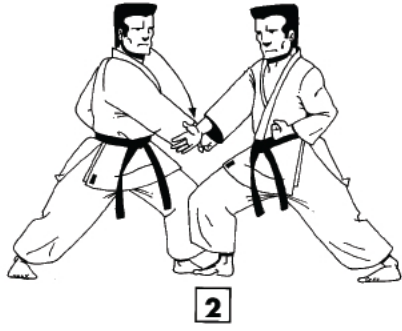
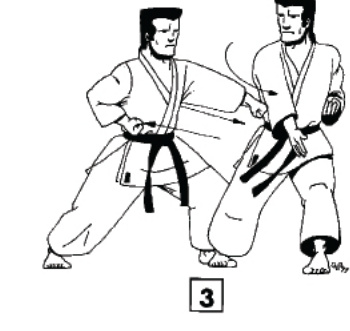


TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 7

Coup de poing direct aux côtes

CHUDAN KIZAMI TSUKI





ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</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), armer le poing au dessus de l'épaule, Position des jambes en fente avant.
	<p>ZENKUTSU DACHI (position fente avant)</p> <p>JODAN (niveau haut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Le poing s'arme directement à l'épaule opposée.
	<p>GEDAN (niveau bas)</p> <p>BARAI (balayer)</p> <p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dégagement de la saisie par un balayage bas sur le poignet de l'attaquant, tirer l'autre main à la hanche.
	<p>KIZAMI-ZUKI (coup de poing avant)</p> <p>ZEN (vers l'avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sur place coup de poing direct aux côtes, ramener l'autre poing à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 7

Clef de poignet main en extension

TEMBIN




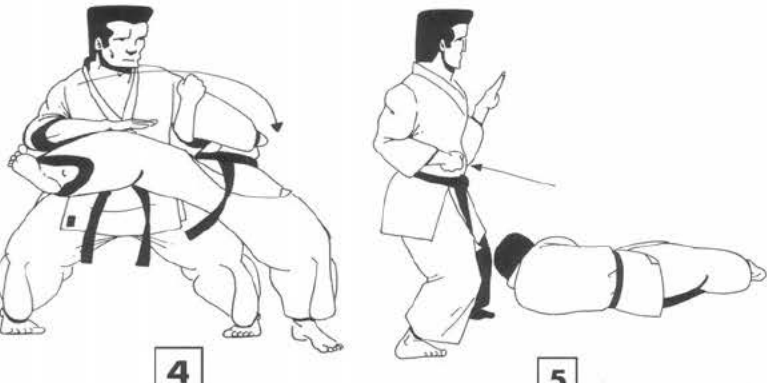
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En sortant de l'axe d'attaque par une esquive du corps, pivot à 180° afin d'accentuer la rotation, • Saisir le poignet de l'attaquant, tout en exerçant une rotation paume de la main de celui-ci vers le haut (supination). • l'autre main venant se dégager de l'étreinte.
 <p>2</p>	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La main dégagée de l'étreinte vient saisir l'intérieure de la main de l'attaquant tout en contrôlant le bras de celui-ci avec le coude.
 <p>3</p>	<p>UDE (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reculer le pied avant, • La main saisissant le poignet vient attraper les doigts de l'attaquant, simultanément exercer une pression dans le prolongement du bras de celui-ci tout en levant le coude pour mettre l'attaquant en hyper extension sans exagération (sur la pointe des pieds).
	<p>TEMBI (extension)</p> <p>EMPI (HIJI) (coude)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exercer une pression sur les doigts dans le prolongement (du bras de l'attaquant) tout en levant le coude de l'autre bras.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 7

Renversement vers l'arrière

USHIRO GOSHI

ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</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), Avancer le pied tout en armant le poing sous le poignet et de l'attaquant.
	<p>UDE (bras)</p> <p>KOTE (poignet)</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>USHIRO (arrière)</p> <p>GOSHI (hanche)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Glisser le pied derrière celui de l'attaquant tout en passant le bras sous la mâchoire celui-ci, l'autre main venant saisir le poignet. (Le bras saisi en hyper extension)
		<ul style="list-style-type: none"> Amener le bras vers l'arrière pour renverser l'attaquant tout lâchant le poignet. Pivoter sur le pied arrière pour vous remettre en garde.