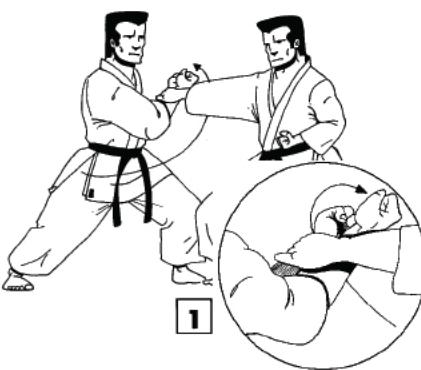


TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 8

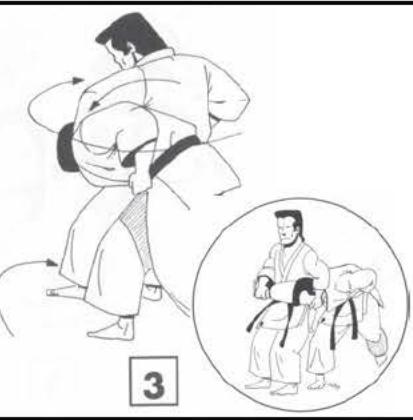
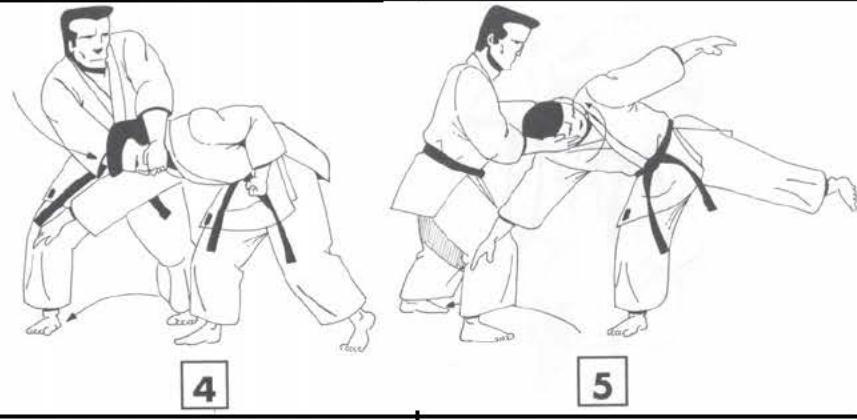
Coup de pied latéral au genou
YOKO FUMIKOMI

ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p>MOTO DACHI (position fondamentale, petite fente 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), • Remonter le poignet saisi en décrivant un demi-arc de cercle de bas vers le haut (niveau moyen), l'autre poing venant renforcer le dégagement, • Position des jambes en petite fente avant.
	<p>MOROTE-UKE (défense double du bras)</p> <p>KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avec la main qui vient de se dégager, saisir le poignet de l'attaquant, l'autre poing venant s'armer à la hanche.
	<p>HIZA (genou)</p> <p>FUMIKOMI (coup de pied écrasant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Armer la jambe arrière en levant correctement le genou.
	<p>SOKUTO (sabre de pied)</p> <p>YOKO (côté, latéral)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extension de la jambe avec le tranchant du pied sur le genou latéralement.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 8

Clef de cou HASHI MAWASHI

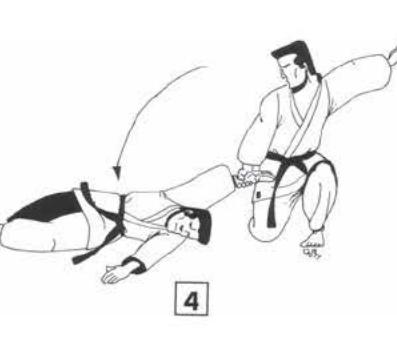
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 1 2		<ul style="list-style-type: none"> Déplacement (latéro-oblique 45°) avec rotation de hanche pour faciliter le déséquilibre de l'attaquant (sans exagération), Accentuer le mouvement de rotation afin de saisir le poignet de l'attaquant, tout en tirant une traction de celui-ci, afin de le mettre en déséquilibre, La main libérée de la saisie venant accompagner le mouvement.
 3 4	SABAKI (esquive)	<ul style="list-style-type: none"> Pivot sur le pied avant afin d'exercer une rotation du corps en contrôlant la tête de l'attaquant au niveau du maxillaire inférieur.
 5 6	JITSU (technique) MAWASHI (circulaire)	<ul style="list-style-type: none"> Contrôler la tête de l'attaquant à deux mains en avançant le pied, Pivoter sur le pied avant afin d'effectuer un demi-tour tout en exerçant une rotation de la tête de celui-ci (avec prudence)
 6		<ul style="list-style-type: none"> Amener prudemment l'attaquant jusqu'au sol en lui maintenant la tête .

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 8

Roue autour des épaules à genou

KATA HIZA GURUMA

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 1	TAÏ SABAKI (esquive du corps) AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)	<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 saisissant le poignet de l'attaquant l'autre main venant se dégager de la saisie en traction vers la hanche opposée.
 2	KOTE (poignet)	<ul style="list-style-type: none"> • Pivoter sur le pied avant, • Placer le genou au sol tout en exerçant une traction vers l'avant de l'attaquant, l'autre main venant se placer sur le tibia de celui-ci.
 3	HIZA (genou)	<ul style="list-style-type: none"> • Exercer une traction vers le bas, la main vers le genou au sol, l'autre main venant aider en levant la jambe de l'attaquant. Buste droit pour éviter le déséquilibre
 4	KATA GURUMA (roue autour des épaules) UKEMI (chute)	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler l'attaquant jusqu'au sol.