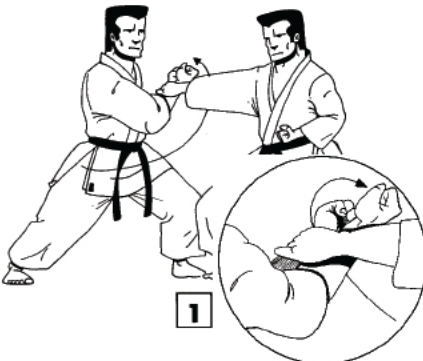





TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 8

Coup de pied latéral au genou

YOKO FUMIKOMI







ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	<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>2</p>	<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>3</p>	<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>4</p>	<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



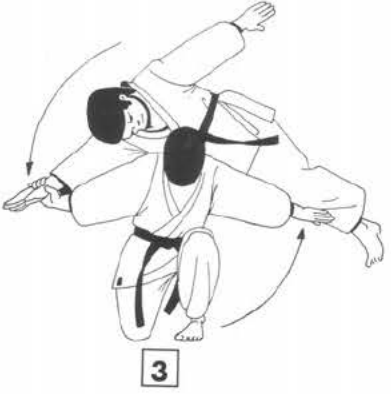

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	 <p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement (latéro-oblique 45°) avec rotation de hanche pour faciliter le déséquilibre de l'attaquant (sans exagération), • Accentuer le mouvement de rotation afin de saisir le poignet de l'attaquant, tout en tirant une traction de celui-ci, afin de le mettre en déséquilibre, • La main libérée de la saisie venant accompagner le mouvement.
 <p>3</p>	<p>SABAKI (esquive)</p>	<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.
 <p>4</p>	 <p>5</p>	<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)
 <p>6</p>	<p>JITSU (technique)</p> <p>MAWASHI (circulaire)</p>	<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
	<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 saisissant le poignet de l'attaquant l'autre main venant se dégager de la saisie en traction vers la hanche opposée.
	<p>KOTE (poignet)</p>	<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.
	<p>HIZA (genou)</p>	<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
	<p>KATA GURUMA (roue autour des épaules)</p> <p>UKEMI (chute)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler l'attaquant jusqu'au sol.