

BASE 8



ARR / SAISIE DES 2 POIGNETS

PRELIMINAIRES



Avancer d'1 grand pas jambe D... 1



...puis 1 grand pas jambe G... 2



... puis demi-tour par la G.. 3



...et avancer d'1 petit pas jambe D, puis saisie ARR 4

BASE 8



ARR / SAISIE DES 2 POIGNETS

PRELIMINAIRES

DEFENSE PAR ATEMI DE BASE
1^{ère} FORME



Ateami du talon D

1



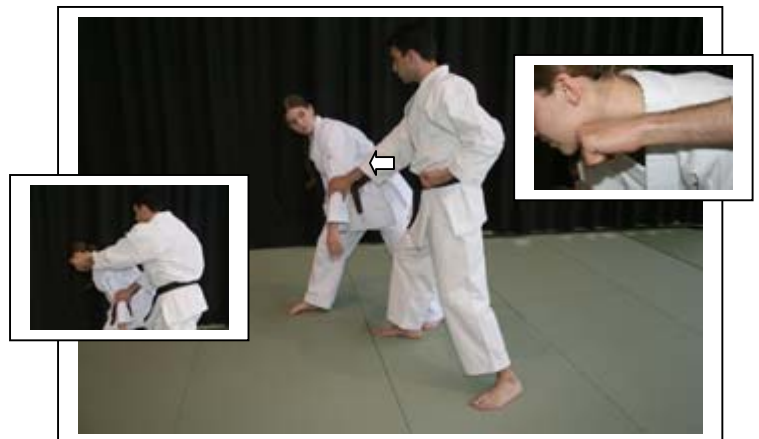
Dégagement du poignet D, main et bras tendus

2



Rotation vers la G, saisie du poignet G

3



Contrôle du coude avec main D, ATEMI DU POING G
VISAGE

BASE 8



ARR / SAISIE DES 2 POIGNETS

PRELIMINAIRES

**DEFENSE PAR ATEMI DE BASE
2è FORME**



Atémi du talon D, abaisser le centre de gravité

1



Reculer la jambe G d'1 grand pas, passer les « fesses »

2



Contrôler le bras D, armer la jambe G...

3



...et **ATEMI CIRCULAIRE DU PIED G**

4

BASE 8



ARR / SAISIE DES 2 POIGNETS

PRELIMINAIRES

DEFENSE PAR CLE DE BASE



Atémi idem ATEMI DE BASE

1



Dégager le poignet D main et bras tendus, rotation ...

2



...vers la G, saisie du poignet en « V »

3



CLE DE BRAS TENDU en poussant sur les doigts

4

BASE 8



ARR / SAISIE DES 2 POIGNETS

PRELIMINAIRES

DEFENSE PAR PROJECTION DE BASE



Atémi idem ATEMI DE BASE 2è FORME

1



Reculer la jambe G idem ATEMI DE BASE 2è FORME

2



Glisser la jambe G derrière les 2 jambes d'uké
Poussée latérale avec les hanches

3



Bras D au creux du genou D, bras G devant les jambes
au creux genou G **PROJECTION PAR LES JAMBES**