

BASE 5



F/ SAISIE D'1 POIGNET HAUT

DEFENSE PAR ATEMI DE BASE



ESQ AV à 45°, atemi « patte d'ours » visage 1



Saisie du poignet D, rotation et clé en traction 2



Armer le coude G 3



ATEMI DU COUDE SUR LE COUDE 4

BASE 5



F/ SAISIE D'1 POIGNET HAUT

DEFENSE PAR CLE DE BASE



ESQ AV à 45°, atémi « patte d'ours » visage 1



Saisie du poignet avec main D, rotation en contact poitrine 2



Monter le coude et l'abaisser sur l'articulation de uké 3



Marquer la CLE EN « Z » en reculant et en appuyant avec le coude 4

**BASE 5**



**VARIANTE**  
**F/ SAISIE DES 2 POIGNETS HAUT**

**DEFENSE PAR PROJECTION DE BASE**



ESQ LAT, écarter les bras, atémi du pied D direct 1



Déplacer la jambe G en barrage arrière, bras G au contact 2



Déséquilibre avec le bras G, rotation autour de la cuisse 3



**PROJECTION ARRIERE** en barrage 4