

BASE 10



ARR / ETRANGLEMENT A 2 MAINS

PRELIMINAIRES

DEFENSE PAR ATEMI DE BASE



Rotation vers D en saisissant la mainD, atemi tranchant D 1



Traction du poignet, armer la jambe D 2



Garder le bras tendu et ATEMI DU PIED LATERAL 3



sous l'aisselle 4

BASE 10



ARR / ETRANGLEMENT A 2 MAINS

PRELIMINAIRES

DEFENSE PAR CLE DE BASE



Rotation vers D en saisissant la main D, atemi tranchant D



1 Saisie du poignet D en passant sous le coude, en avançant JG 2



Renforcer la saisie à 2 mains, avancer jambe D et... 3



...CLE POIGNET/COUDE (debout) 4

BASE 10



ARR / ETRANGLEMENT A 2 MAINS

PRELIMINAIRES

DEFENSE PAR PROJECTION DE BASE



Rotation vers D en saisissant la mainD, atémi tranchant D 1 Saisie du poignet D en passant sous le coude, en avançantJG 2



Rotation par la gauche, déséquilibre en posant genou D au sol 3 Accentuer le déséquilibre en poussant avec mainG au 4 genou et PROJECTION PAR ENROULEMENT DU BRAS