

BASE 1



F/ SAISIE D'1 POIGNET DIRECT (pouce dessus)

DEFENSE PAR ATEMI DE BASE



ESQ EXT AV à 45°, Atémi « patte d'ours » 1



2



3



ATEMI DU COUDE

4

BASE 1



F/ SAISIE D'1 POIGNET DIRECT (pouce dessus)

DEFENSE PAR CLE DE BASE



ESQ EXT AV à 45°, Atémi « patte d'ours »

1



2



3



CLE DE POIGNET EXTERIEURE

4

BASE 1



F/ SAISIE D'1 POIGNET DIRECT (pouce dessus)

DEFENSE PAR PROJECTION DE BASE



ESQ INT à 45°, atémi tranchant sur le cou

1



Enroulement par le cou sur 180°...

2



... devant la ligne de ses pieds, traction avec le bras G 3



...déséquilibre AV et PROJECTION PAR LE COU

4