

BASE 2



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

DEFENSE PAR ATEMI DE BASE



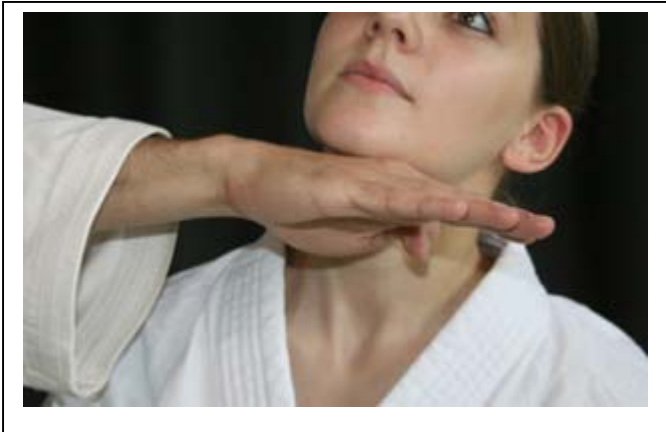
ESQ EXT AV à 45°, Atémi « patte d'ours » 1



Rotation du poignet et contrôle du coude 2



Dégagement du poignet saisi, armer le tranchant D 3



ATEMI DU TRANCHANT INTERNE GORGE 4

BASE 2



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

DEFENSE PAR CLE DE BASE



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



Déplacement circulaire, saisie du poignet Main G 2



Accentuer la clé en rotation, dégager le poignet saisi 3



CLE DE POIGNET EXT AVEC TRANCHANT 4

BASE 2



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

DEFENSE PAR PROJECTION DE BASE



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

1



Rotation du poignet saisi, contrôle du coude Main G

2



Dégager le poignet, armer je BD, atémi avant-bras, et...3



..poussée ARR de la MG, PROJECTION FAUCHAGE DE LA JAMBE