

BASE 3



F/ SAISIE D'1 POIGNET A 2 MAINS

DEFENSE PAR ATEMI DE BASE 1ère FORME



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



Saisie de ma Main G par l'intérieur 2



Dégagement de la saisie par l'intérieur, armer le coude G 3



ATEMI DU COUDE PLEXUS 4

BASE 3



F/ SAISIE D'1 POIGNET A 2 MAINS

DEFENSE PAR ATEMI DE BASE 2è FORME



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

1



Dégager le poignet en montant le coude G

2



Continuer le dégagement en rotation, pousser sur le coude

3



Contrôle du bras et ATEMI DU POING G VISAGE

4

BASE 3



F/ SAISIE D'1 POIGNET A 2 MAINS

DEFENSE PAR CLE DE BASE



IDEM Atémi 2è forme 1



IDEM Atémi 2è forme 2



IDEM Atémi 2è forme 3



Contrôle du bras et CLE DE BRAS VENTRALE 4

BASE 3



F/ SAISIE D'1 POIGNET A 2 MAINS

DEFENSE PAR PROJECTION DE BASE



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



Rotation G et enroulement de la tête avec le bras D 2



Saisie de la tête à 2 mains en opposition, rotation à D 3



PROJECTION PAR TORSION DE LA TETE 4