

BASE ARMES 3



MATRAQUE : ATTAQUE HAUTE

DEFENSE PAR ATEMI DE BASE



ESQ AV EXT à 45°, Parade bras en « X », Rotation des bras 3 par la D, rotation du corps par la G, saisie poignet à 2 mains 2



Armer jambe D et ENCHAINEMENT ATEMI... 3



...CIRCULAIRE PLEXUS et... 4

BASE ARMES 3

DEFENSE PAR ATEMI DE BASE



...sans reposer la jambe D, marquer la clé de poignet 5



...Désarmer en saisissant la matraque en levier... 6



...2^é ATEMI CIRCULAIRE DU TALON... 7



...dans le dos 8

BASE ARMES 3



MATRAQUE : ATTAQUE HAUTE

DEFENSE PAR CLE DE BASE



ESQ AV EXT à 45°, Parade bras en « X », Rotation des bras 1 par la D, rotation du corps par la G, saisie poignet à 2 mains 2



Armer jambe D et atemi circulaire du pied... 3



...au plexus 4

BASE ARMES 3

DEFENSE PAR CLE DE BASE



Poser la jambe D, tendre le bras D dans le creux du coude 5



Plier le bras armé dans le dos, amorcer la clé de bras 6



Forcer sur l'articulation du poignet armé 7



Désarmer en bras de levier en saisissant la matraque 8



Passer le bras G autour de la tête, appuyer l'avant bras 9



sur la gorge et CLE DE BRAS ENROULE déséquilibre 10 en reculant la jambe D

BASE ARMES 3



MATRAQUE : ATTAQUE HAUTE

DEFENSE PAR PROJECTION DE BASE



ESQ AV EXT à 45°, Parade bras en « X », Rotation des bras 1 par la D, rotation du corps par la G, saisie poignet à 2 mains 2



Armer jambe D et atémi circulaire... 3



...au plexus 4

DEFENSE PAR PROJECTION DE BASE



Reposer la jambe D, contrôler le poignet armé 5



Désarmer en bras de levier, protéger l'avant-bras avec 6



la matraque, appuyer sur la rotule, saisir le talon de la main D 7



Exercer un grand bras de levier... 8



PROJECTION PAR RENVERSEMENT ARR DU CORPS 9



Garde au sol et relevé en garde 10