

BASE 4



F/ SAISIE DES 2 POIGNETS

DEFENSE PAR ATEMI DE BASE 1^{ère} FORME



ESQ LAT atemi du pied direct en écartant les bras 1



Refermer les bras, saisie poignet G avec main D 2



Tirer son bras G et dégager le poignet G, armer le coude G 3



ATEMI DU COUDE PLEXUS 4

BASE 4



F/ SAISIE DES 2 POIGNETS

DEFENSE PAR ATEMI DE BASE 2è FORME



ESQ LAT atemi du pied direct en écartant les bras



1 Poser le pied D derrière en dégageant le poignet D en vrillant 2



Rotation vers la G, armer le poing G

3



ATEMI DU POING G à la nuque

4

BASE 4



F/ SAISIE DES 2 POIGNETS

DEFENSE PAR CLE DE BASE



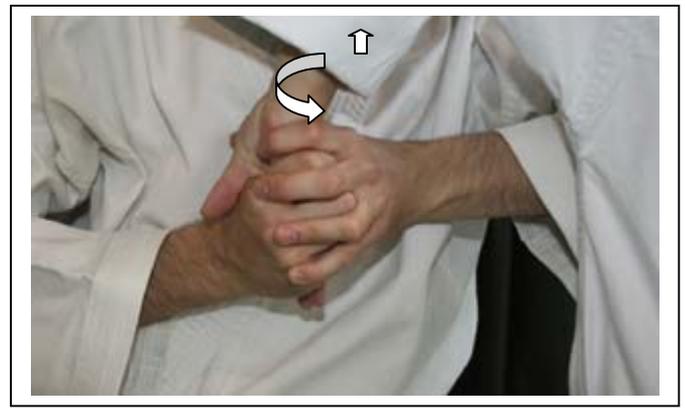
ESQ LAT atémi du pied direct en écartant les bras 1



Refermer les bras, rotation sous le bras, saisie du poignet 2



à 2 mains, **CLE DE POIGNET VRILLE** 3



Maintenir la clé en vrille, contrôle du coude G dorsal 4

BASE 4



F/ SAISIE DES 2 POIGNETS

DEFENSE PAR PROJECTION DE BASE



ESQ LAT atémi du pied direct en écartant les bras 1



Refermer les bras, saisie du poignet D, bras G enroulant 2



...par dessous les 2 bras tendus, marquer la clé de bras... 3



Dégager son bras G, poussée dans l'aisselle, **PROJECTION BRAS TENDU** à gauche 4