



F/ SAISIE D'1 POIGNET HAUT OPPOSE

DEFENSE PAR **ATEMI DE BASE**



ESQ AV à 45°, atemi « patte d'ours » main G visage 1



Glisser Main G le long du bras d'uké, saisie du poignet 2



Dégager le poignet D vers le pouce et en remontant... 3



...ATEMI « PATTE D'OURS » au menton 4

BASE 6



F/ SAISIE D'1 POIGNET HAUT OPPOSE

DEFENSE PAR CLE DE BASE



ESQ AV à 45°, atémi « patte d'ours » main G visage 1



Glisser la main G le long du bras d'uke, saisie du poignet 2



Torsion du poignet en appuyant sur le pouce... 3



... et **CLE DE POUCE** 4

BASE 6



VARIANTE
F/ SAISIE D'1 POIGNET HAUT OPPOSE à 2 MAINS

DEFENSE PAR PROJECTION DE BASE



ESQ LAT à 45°, atémi main G aux « parties » 1



Saisie du poignet G, poser le genou D au sol, déséquilibrer..2



... en enroulant autour des épaules, pousser avec main G 3



au genou et **PROJECTION PAR ENROULEMENT** 4
AUTOUR DES EPAULES