

BASE 9



F/ SAISIE D'1 REVERS A 1 MAINS

DEFENSE PAR ATEMI DE BASE



ESQ EXT AV à 45°, Atémi « patte d'ours »  
+ tranchant creux du coude 1



Saisie de la tête à 2 mains 2



Tirer la tête vers le bas, monter le genou D et... 3



ATEMI DU GENOU D VISAGE 4

**BASE 9**



**F/ SAISIE D'1 REVERS A 1 MAINS**

**DEFENSE PAR CLE DE BASE**



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



Saisie du poignet à 2 mains, rotation vers la D 2



Contrôle du poignet, abaisser les 2 tranchants... 3



... et CLE DE POIGNET LATÉRALE 4

BASE 9



F/ SAISIE D'1 REVERS A 1 MAINS

DEFENSE PAR PROJECTION DE BASE



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



Saisie revers main D, traction, descendre sur la fesse G 2



Jambe G tendue en barrage, tirer sur les bras et... 3



...PROJECTION PAR SUTEMI AVANT 4