

BASE 7



LAT / SAISIE D'1 POIGNET (pouce dessous)

DEFENSE PAR ATEMI DE BASE



ESQ LAT jambeG, atémi paume « boule de billard » ... 1



...dessus de mainD, saisie du poignetD, traction du bras...2



...Dégager le poingG, l'armer à la hanche 3



ATEMI DU POING G « côtes flottantes » 4

BASE 7



LAT / SAISIE D'1 POIGNET (pouce dessous)

DEFENSE PAR CLE DE BASE



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

1



Rotation int du poignet saisi, saisir le poignet de la mainD 2



Dégager le poignetG, traction du bras, enrouler le bras... 3



...déplacer jambeD...et marquer la CLE EN CROIX 4

BASE 7



LAT / SAISIE D'1 POIGNET (pouce dessous)

DEFENSE PAR PROJECTION DE BASE



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



Rotation int du poignet saisi, saisir le poignet de la mainD 2



Saisie du poignet à 2 mains, rotation 180° 3



Abaisser le bras et PROJECTION PAR LE BRAS FLECHI 4