

# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atémi 5

Sabre de main au cou  
JODAN SHUTO UCHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <b>1</b>	<p>UNSOKU (déplacement)</p> <p>ASHI (pied)</p> <p>HIDARI (gauche)</p> <p>MIGI (droit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacement latéral du pied avec une légère traction de l'attaquant pour sortir de l'axe d'attaque (sans exagération).</li> </ul>
 <b>2</b>	<p>HEISOKO DACHI (debout les pieds l'un contre l'autre)</p> <p>KOTE (poignet)</p> <p>KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ramener le pied à la hauteur de l'autre,</li> <li>Crocheter le poignet de l'attaquant pour le saisir et armer le bras, main ouverte paume face au visage.</li> </ul>
 <b>3</b>	<p>KOKUTSU DACHI (HANMI NO ASHI DACHI) (position arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glisser le pied vers l'attaquant (extérieur),</li> <li>Position vers l'arrière et effectuer un contre avec le tranchant extérieur de la main au cou.</li> </ul>
	<p>JODAN (niveau haut)</p> <p>SHUTO UCHI (attaque circulaire avec le tranchant de la main)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contre avec le tranchant extérieur de la main au cou.</li> </ul>