



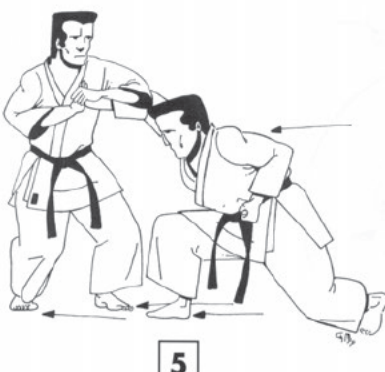


TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 5

Clef en Z
HIJI DORI URA

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Déplacement (latéro-oblique 45°), esquive du corps, plier le bras et ramener la main saisie au niveau du sternum.
 <p>2</p>	<p>UDE (bras)</p> <p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> En passant par dessus, saisir le poignet de l'attaquant.
 <p>3</p>	<p>HIJI DORI URA (prise du coude en tournant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rotation du corps afin de passer le coude au dessus du bras de l'attaquant, afin de se libérer de l'étreinte, tout en tournant le poignet de celui-ci paume de sa main vers le haut.
 <p>4</p>	 <p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rotation du bassin, contrôler la saisie du poignet, plaquée sur le thorax en exerçant une pression du coude vers le bas, Maintenir fermement la saisie à deux mains en glissant les pieds vers l'arrière, pour exercer un mouvement de recul pour déséquilibrer l'attaquant vers l'avant pour accentuer la clef.