


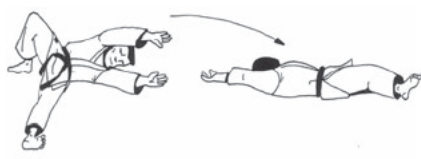


# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 5

Sacrifice du corps

## UKI WAZA

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	<p>KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crocheter le poignet de l'attaquant en exécutant une rotation du poignet pour le saisir et vous dégager de l'étreinte.</li> </ul>
 <p>2</p>	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation du bassin et recul du pied afin d'être en angle droit. La main qui saisie le poignet exerce une traction vers l'avant de l'attaquant afin de le placer en déséquilibre, l'autre main venant saisir le revers de celui-ci.</li> <li>Notion de déplacement latéral intérieur simultané pour démarrer le processus de déséquilibre.</li> </ul>
 <p>3</p>	<p>GEDAN (niveau bas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accompagner la traction de l'attaquant vers le bas en vous mettant au sol.</li> </ul>
 <p>4</p>	<p>SUTEMI (sacrifice volontaire)</p> <p>UKI WAZA (sutemi latéral avant)</p> <p>UKEMI (chute)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lâcher l'attaquant afin que celui-ci puisse exécuter une chute plaquée.</li> </ul>