Fiche technique n°19

Février 2017

(Spéciale Féminines)

Notes personnelles :

TORI : Sophie BISONI
3ème dan Taï-Jitsu

UKE : Célia LADRET
1er dan Taï-Jitsu

Défense sur saisie d'un poignet opposé et encerclement de la tête

« Pour une projection où un balayage, le déséquilibre est primordial et doit se faire dans le bon timing pour éviter de subir le poids de son adversaire. »

1

Tori et Uke se font face en garde fudo-dachi.

2

Uke saisit le poignet de Tori main gauche et encercle sa tête avec le bras droit.

3

Tori frappe du poing droit sur l'extérieur de la cuisse droite de Uke.

4

Tori pousse latéralement pour mettre Uke en déséquilibre.

5

Tori saisit à l'arrière des deux genoux tout en continuant le déséquilibre.

6

Tori souléve les deux jambes de Uke pour l'amener au sol.

7

Tori récupère sa garde tout en contrôlant Uke de la main gauche.

8

Tori frappe un atémi final au visage en Yaku-zuki droit.

Fiche technique à destination des clubs de Taï-Jitsu,
éditée par Académie Taï-Jitsu France
Fiche Technique n°19 - Février 2017