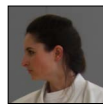


Notes personnelles :



TORI : Célia LADRET  
1<sup>er</sup> dan Taï-Jitsu



UKE : Sophie BISONI  
3<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« La précision des atémis, des déplacements et l'efficacité de la technique doivent permettre de développer un minimum de force. »

## Défense sur saisie du revers & Mawashi - Zuki.



Uke saisit le revers gauche de Tori et attaque Mawashi-Zuki gauche niveau jodan. Tori réalise une esquive extérieure, bloque en Shuto-uke tout en contrôlant le poignet main gauche.



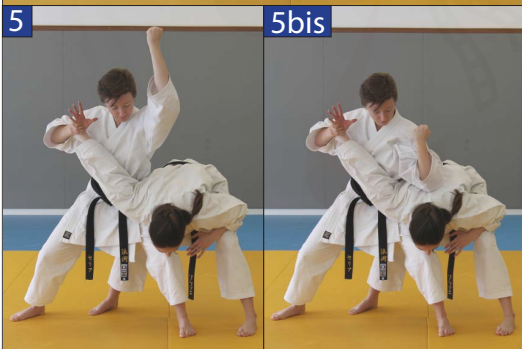
Tori frappe Shuto-uchi au niveau du cou en utilisant le mouvement de hanche.



Tori saisit la main droite de Uke avec sa main droite et commence une rotation en clé ventrale en déplaçant son pied gauche.



Tori réalise une clé ventrale en position Kiba-dashi, avec une pression au niveau du poignet et du coude.



Tori frappe Empi entre les omoplates de Uke.



Tori saisit le revers droit avec la main gauche, glisse sous le bras droit et réalise un étranglement en appuyant son avant-bras derrière la nuque de Uke.



Tori réalise un Tai-Sabaki vers la gauche pour amener Uke au sol tout en conservant l'étranglement.



Tori finalise la technique par un Oi-zuki droit, niveau jodan.