



## TECHNIQUES DE BASE Atemi-waza - Présentation

Dans cette fiche nous allons vous faire une présentation rapide des 8 techniques de base défense par atemi waza (Atémi Final et le niveau).

Cette fiche ne vous indique pas l'Atémi préparatoire, le Tai-Sabaki et Te-Hodoki qui vous seront expliquer dans les fiches techniques détaillées des bases.

### Saisie N°1 : Saisie d'un poignet direct.

Défense : Yoko empi uchi – *Atémi du coude gauche latéral*

Niveau : Plexus ou tête en fonction de la taille de Uke

### Saisie N°2 : Saisie d'un poignet en diagonale

Défense : Haito - *Sabre de pouce ou d'index en fonction de la distance. Main droite.*

Niveau : Cou

### Saisie N°3 : Saisie d'un poignet à deux mains

1<sup>ère</sup> forme (Pouce de Tori vers le haut)

Défense : Yoko empi uchi – *Atémi du coude droit latéral*

Niveau : Plexus

2<sup>ème</sup> forme (Paume de Tori vers le sol)

Défense : Gyaku Tsuki – *Atémi du poing droit.*

Niveau : Maxillaire droite

### Saisie N°4 : Saisie des deux poignets

1<sup>ère</sup> forme

Défense : Yoko empi uchi – *Atémi du coude gauche latéral*

Niveau : Plexus

2<sup>ème</sup> forme

Défense : Yoko empi uchi – *Atémi du coude gauche latéral*

Niveau : Cote flottante

### Saisie N°5 : Saisie d'un poignet haut direct

Défense : Otoshi-empi-uchi – *Atémi du coude gauche de haut en bas*

Niveau : Coude droit

### Saisie N°6 : Saisie d'un poignet haut en diagonale

Défense : Teisho – *Patte d'ours main droite*

Niveau : Visage

### Saisie N°7 : Saisie d'un poignet latérale

Défense : Gyaku Tsuki – *Atémi du poing gauche.*

Niveau : Cote flottante



## TECHNIQUES DE BASE Atemi-waza - Présentation

### Saisie N°8 : Saisie des deux poignets par derrière

#### 1<sup>ère</sup> forme

Défense : Mawashi Geri – *Atémi du pied circulaire jambe gauche*

Niveau : Bas du dos niveau de la ceinture.

#### 2<sup>ème</sup> forme

Défense : Gyaku Tsuki – *Atémi du poing droit.*

Niveau : Maxillaire droite

