



## TECHNIQUES DE BASE Kansetsu-waza - Présentation

Dans cette fiche nous allons vous faire une présentation rapide des 8 techniques de base défense par kansetsu-waza (techniques de luxation).

Cette fiche ne vous indique pas l'Atemi préparatoire, le Tai-Sabaki et Te-Hodoki qui vous seront expliqués dans les fiches techniques détaillées des bases mais uniquement la technique de luxation finale.

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

Défense : Gyaku-Kote-gaeshi - Luxation du poignet extérieur par le pouce.

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

Défense : Kote-gaeshi – Luxation du poignet l'extérieur.

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

Défense : Waki-gatame – Luxation de bras sous l'aisselle.

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

Défense : Yuki-chigae ou Kote-hineri – Luxation de poignet vers l'intérieur.

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

Défense : Kote-kudaki – Luxation de poignet en Z

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

Défense : Luxation de la famille de kote-Gaeshi – Luxation sur le pouce vers l'extérieur.

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

Défense : Juji-gatame – Luxation de bras en croix.

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

Défense : Tenbin-gatame – Luxation de bras tendu sur l'épaule.

Laurent LARIVIERE  
Directeur Technique ANTA

