

## Fiche 4 : Les Techniques Avants

### Formes de Pieds : Ashi Waza

1. Le partenaire doit être déséquilibré
2. Effectuer la Technique en déplacement
3. Projeter sur le dos en gardant le contrôle (Rester debout-ne pas lâcher le Kumi-kata)

#### **Sasaé Tsuru Komi Ashi** Blocage du pied en soulevant



En droitier : Jambe gauche de Tori bloque pied droit de Uké

#### **Hiza Guruma** Roue autour du genou



En droitier : Jambe gauche de Tori bloque genou droit de Uké

### Formes d'épaules : Te Waza

#### **Morote-Seoi-Nage** Projection d'épaule à 2 mains



En droitier : Coude droit de Tori sous le bras droit de Uké après ½ tour

#### **Tai-Otoshi** Renversement du Corps



En droitier : Jambe droite de Tori en barrage après ½ tour