

A.F.D.A.M.A

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

LIVRET AIDE MEMOIRE



LES BASES PAR CLE

LES BASES

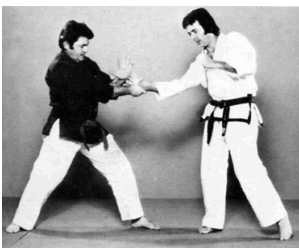
PRESENTATION



Saluez, mise en garde, puis en avançant la jambe droite saisie d'un ou des poignets, puis ramener la jambe gauche à la hauteur de la droite

TECHNIQUES DE BASE - ORDRE DES SAISIES	
TORI en yoï mains ouvertes , UKE en garde face à TORI	
N°	CLEF
1	Saisie du poignet gauche avec la main droite
2	Saisie du poignet droit (saisie en diagonale) avec la main droite
3	Saisie avec les 2 mains du poignet droit (d'abord la droite puis la gauche) (saisie en diagonale)
4	Saisie d'abord le poignet gauche avec la main droite et ensuite avec la main gauche le poignet droit
5	TORI main gauche levée
	Saisie du poignet de la main levée
6	TORI main droite levée
	Saisie du poignet de la main levée
7	TORI fait un quart de tour sur la droite, mains en bas
	Saisie du poignet gauche pouce vers le bas avec la main droite
8	TORI tourne le dos à UKE
	Saisie des 2 poignets (main droite puis main gauche)

TECHNIQUES DE BASE PAR CLEF



1^{ère} : Clef de poignet avec le tranchant de la main



2^{ème} : Clef de poignet avec l'avant bras



3^{ème} : Clef de poignet et de bras sous l'aisselle



4^{ème} : Clef de bras



5^{ème} : Clef de bras en Z



6^{ème} : Clef de pouce



7^{ème} : Clef de bras en croix



8^{ème} : Clef de bras tendu sur l'épaule