

A.F.D.A.M.A

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

LIVRET AIDE MEMOIRE



LES BASES PAR PROJECTION

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°	PROJECTION
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 lève les 2 mains
	Saisie des 2 poignets
6	TORI main droite levée
	Saisie du poignet avec les 2 mains
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 PROJECTION



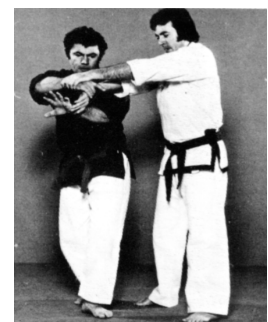
1^{ère} : Projection par le cou jambe en barrage



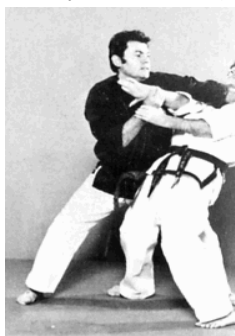
2^{ème} : Projection par crochetage de la jambe



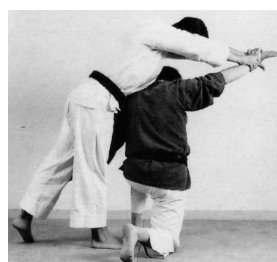
3^{ème} : Projection par la tête



4^{ème} : Projection par l'avant bras



5^{ème} : Projection sur l'arrière avec clef en Z



6^{ème} : Projection avec chargement sur l'épaule



7^{ème} : Projection bras fléchi



8^{ème} : Projection vers l'arrière par ramassage des jambes