

THEME SELF DEFENSE : Défense contre saisie du revers et mawashi zuki



UKE SAISIT LE REVERS DE TORI AVEC L'INTENTION DE PORTER UN MAWASHI ZUKI JODAN



TORI ESQUIVE PAR UN TAI SABAKI EXTÉRIEUR EN BLOQUANT (JODAN HAÏWAN UKE) LE CROCHET (MAWASHI ZUKI), ET, PRESQUE SIMULTANÉMENT, TORI FRAPPE AVEC LA MAIN DROITE (JODAN TEISHO UCHI) LE VISAGE D'UKE.



LA MAIN GAUCHE DE TORI QUI A BLOQUÉ DESCEND POUR FRAPPER (JODAN SHUTO UCHI) À SON TOUR LE VISAGE D'UKE



PUIS TORI ENCHAÎNE PAR UN COUP DE GENOU AU VENTRE (SHUDAN HIZA GERI)



LE RECU ET LA FLEXION DU COUDE DE UKE PERMET À TORI D'ENCHAÎNER UNE CLÉ EN Z (HIJI HINERI)



TORI MARQUE LA CLÉ JUSQU'À LUXATION DU COUDE



PUIS TORI CONCLUE PAR UN AUTRE COUP DE GENOU (SHUDAN HIZA GERI)



APRÈS AVOIR REPOUSSÉ UKE, TORI RECULE EN RESTANT VIGILANT (ZANSHIN)

Uke: Philippe Demichei
1^{er} Dan FFKaraté

Tori: Philippe Vervynck
6^{ème} Dan FFKaraté
Membre de la commission nationale