

DEGAGEMENTS DE JAMBES

TON ADVERSAIRE EST SUR LE DOS ET IL A VERROUILLÉ TA JAMBE DROITE. TU LE MAINTIENS EN TENANT SON COL DE TA MAIN GAUCHE ET TU REPOUSSES SON GENOU, DE LA MAIN DROITE ...

...TU DÉGAGES TON PROPRE GENOU ET TU REPOUSSES LE SIEN AVEC TON PIED GAUCHE. UNE FOIS TON PIED DÉGAGÉ, TU LE RAMÈNES EN ARRIÈRE ET TU ENCHAÎNES EN YOKO-SHIHO-GATAME



PREMIÈRE SORTIE DE JAMBE

TON ADVERSAIRE MAINTIENT ENCORE TA JAMBE DROITE. TU REPOUSSES SON GENOU DE TA MAIN DROITE, TU SORS LE TIEN ET TU LE POSES AU SOL ...



DEUXIÈME SORTIE DE JAMBE

... AVEC TON PIED GAUCHE, TU REPOUSSES SON GENOU ET TU LIBÈRES TON PIED ... TU PIVOTES ET TU ENCHAÎNES EN KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

TON ADVERSAIRE EMPRISONNANT TA JAMBE DROITE, TU REPOUSSES SON GENOU GAUCHE DE LA MAIN ET TU TE METS À CALIFOURCHON SUR LUI, EN APPUYANT TON GENOU DROIT SUR SA CUISSE ...



TROISIÈME SORTIE DE JAMBE

... PUIS TU GLISSES TON PIED GAUCHE À L'INTÉRIEUR DE SES GENOUX QUE TU ÉCARTES, LIBÉRANT TON PIED ... TU ENCHAÎNES ALORS EN KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME