

TACHI WAZA AIHANMI KATATEDORI NIKKYO OMOTE



Attaque : AIHANMI KATATEDORI
saisie poignet même côté à une main
AIHANMI :Même garde(Même pied devant)
KATATEDORI :saisie du poignet

Technique : NIKKYO (2eme principe)
Contrôle du coude,poussée vers la tête
NIKKYO :2eme principe
OMOTE:direct de face ,positif



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24

TACHI WAZA AIHANMI KATATEDORI NIKKYO URA



Attaque : AIHANMI KATATEDORI
saisie poignet même côté à une main
AIHANMI :Même garde(Même pied devant)
KATATEDORI :saisie du poignet

Technique : NIKKYO (2eme principe)
Contrôle du coude,poussée vers la tête
NIKKYO :2eme principe
URA:dos, face caché ,négatif



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24