

## 1 - KATATE-DORI

### Saisie du poignet à deux mains



Tori avance pour saisir le revers de Uke de la main droite.

Uke saisit le poignet de Tori à deux mains en avançant la jambe droite.



Tori saisit de la main droite le poignet de Uke en se déplaçant en Tai sabaki (pour se retrouver derrière Uke), et pose la main gauche sur le coude droit de Uke.



Tout en se déplaçant, Tori tire et plaque le bras de Uke pour l'amener au sol.



Une fois Uke au sol, Tori le contrôle en Ude-gatame en ramenant le bras dans l'alignement du corps.

