

# 1 - MAE-DORI

Saisie de face en ceinturant sous les bras.



Tori tente de saisir à deux mains les revers de Uke. Uke ceinture Tori sous les bras.



Tori porte un atemi mains ouvertes sur les oreilles de Uke.



Tori effectue ensuite une clef de cou en le saisissant sous le menton de la main droite et derrière la tête de la main gauche tout en pivotant vers la droite.



Uke chute et se retrouve à 4 pattes. Tori se met en position à cheval en passant les pieds à l'intérieur des cuisses de Uke.



Après avoir saisi les poignets de Uke, Tori écrase celui-ci en portant son poids du corps vers l'avant.



Tori porte ensuite un étranglement en venant chercher son propre revers de la main droite et en tendant le bras gauche tout en effectuant un écrasement du corps vers l'avant.