

4 - MAE-DORI

Saisie de face au cou



Tori et Uke sont face à face.
Uke frappe Tori d'un atemi pied au ventre (mae geri) pour le déséquilibrer vers l'avant.



Uke entoure la tête de Tori à deux mains.



VERSO



Tori se dégage en portant un atemi poing au bas ventre de Uke.
Tori passe sous le bras gauche de Uke



VERSO



Tori pivote pour venir se placer derrière Uke en gardant le contrôle du bras en Ude garami.



VERSO



Tout en gardant le contrôle du bras de Uke dans le dos, Tori va saisir le revers droit de Uke de la main gauche.
Tori mets Uke en déséquilibre arrière et l'amène au sol.



Tori contrôle le bras droit de Uke de sa jambe droite et effectue un étranglement.

