

puis faire Musha Doi inversé (avec l'autre bras) en passant derrière l'ador. - contrôler alors son autre épaule.

⑤ Muso Doi sur attaque corp de poing et amener directement l'adversaire au sol

options = - frapper le coude de l'ador. (pén se faire avec l'arme, ex. Harbo ou couteau tiré de la ceinture)
- laisser l'attaque et faire Muso Doi avec le buste (casse le coude si attaque au couteau)

⑥ Muso Doi "vers le ciel" puis laisser retomber les bras pour projeter l'adversaire.

Travailler le "sensitif"!

Thème = Musha Doi ("Briser le guerrier")

Pres b : Didier, Mzi, Alex



① Musha Doi de base sur saisie à l'épaule

puis attaque corp de poing *

- Comme une liane qui s'enroule autour d'un arbre

- c'est le corps qui bouge les mains;

- les bras sont toujours dans l'axe du corps

* option = balayage du pied avant de l'adversaire ou bascule vers l'arrière

② Même début que ① mais inverser le sens de rotation en revenant en face de l'ador. (frapper) puis continuer à tourner pour projeter (comme dans le cours précédent)

③ Même début que ② mais passer sous l'autre bras de l'adversaire pour faire =
a) Ganseki Nagel (variante) et projeter
ou b) Muso Doi en bloquant l'an sol

④ Même début que ① mais celer le bras ayant saisie ou frapper contre son corps (déséquilibre un peu l'ador.)

Toujours exécuter du coudé fait ici avec la main