



<< 2024-11 >>

2024-11-13

Présents: Didier, Laurent, Hugo

Thème: enchaînements (frappes + *Kihon happo* torsions/projections)

Echauffement avec *Sanchin no kata*

- Bien ouvrir les hanches et garder l'axe tête/tronc/pieds vertical
- Avoir les chevilles mobiles et les genoux débloqués. Avant les années 70, les positions étaient très près du sol
- Se déplacer avec tout le corps et comme s'il y avait une feuille de papier sous les pieds
- Avoir une distance correcte

Techniques

1. Entrer directement *Ura Shuto* (croisé par rapport à l'adversaire) sur attaque coup de poing (principe *Ka* qui destabilise l'adversaire et créé un vide *Ku*), puis frappe coup de pied bas, et terminer avec **Ganseki nage** (rouler un gros caillou)
2. Entrer directement *Ura Shuto* (croisé par rapport à l'adversaire) puis frappe à l'intérieur du coude attaquant puis frappe à nouveau à la tête puis coup de pied et terminer avec **Oni kudaki ura** (briser le démon) avec un coup de coude à la tête et ajouter un balayage du pied de l'adversaire
3. Entrer directement avec une frappe au visage *Shako ken* (même côté par rapport à l'adversaire) en gardant le contact avec l'autre main de l'assaillant puis la saisir avec la main ayant frappé au visage et sortir sur l'extérieur de l'attaque avec **Muso dori** (capturer sans intention)

Principe(s)

- *Uke* : "accepter de recevoir une technique" permet aussi d'apprendre
- *Sanchin* : "esprit d'alerte" - être vigilant même après avoir terminé une technique

[Edit](#)

[mentions légales - contact](#)