



<< 2024-11 >>

2024-11-20

Présents: Didier, Laurent, Hugo, Alex

Thème: bouger le corps dans tout l'espace, et aussi vaincre ses appréhension pour entrer dans une attaque

- Saisie croisée du poignet: *rotation* "extérieur, haut, intérieur, bas" (avec tout le corps !) en sortant à 45° puis coup de pied avant remontant et projection de l'épaule (ou *Muso dori* au sol).
Variante: reculer 45° vers l'arrière et frapper du pied arrière l'intérieur de la jambe de l'adversaire.
Variante 2: faire *Gyaku ura* et utiliser différentes frappes (coup de coude, coup de pied, balayage...)
- Idem mais continuer une seconde fois puis rentrer dans/sous le bras de l'adversaire et projeter.
Option: placer *Take ori* (remarque: *Sankyo* de l'Aikido peut être vu comme un *Take ori inversé* et moind cassant)
- Idem mais sur coup de poing en sortant à l'extérieur.
- Sur attaque coup de poing, rentrer directement **Shuto / Ka no kata** puis **Muso dori** sur bras avant ou arrière ! Option: pincer la nuque ou l'épaule de l'adversaire
- Variante: **Juji no kamae** en ouvrant les poing pour frapper l'adversaire (avec des frappes "molles" des bras) . Ou: esquiver vers l'intérieur et frapper le corps comme dans *Juji no kata* !
- Variante: **Ihen no kamae** (comme *Ichimonji* mais en se penchant vers l'avant/bas) puis frapper la jambe et remonter au visage

Edit

mentions légales - contact