

↑ sens des mouvements vers le bas
option: balayage du pied arrière



Cet enchaînement intègre une multitude de frappes: poing puis pied en passant au 2nd Ganseshai, Shuto avant de projeter vers l'avant.

④ Travail de la dernière partie de ③

Sur corp de poing, entrée à l'intérieur en frappant de la paume au visage de l'adversaire. (→ nuque vers l'avant) puis ouvrir le bras ayant attaqué pour projeter vers l'avant. Là encore, plusieurs frappes peuvent être intégrées: frappe des bras (biceps) ayant attaqué, Shuto à la nuque corp de pied et projection soit vers l'avant (idem fin de ③), soit vers l'avant! (plaquage au sol)

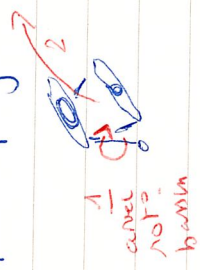
⑤ Double attaque successive en se protégeant 2 fois avec le même bras pour terminer avec Mujodori.

Apprendre à maîtriser ses appréhensions (accepter d'être prisé sans touché)

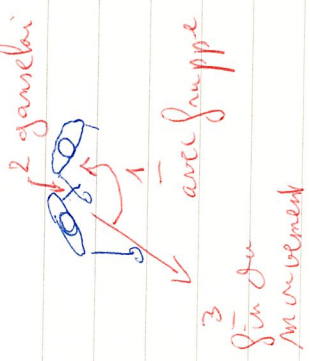
Thème = Ganseshi Nage ("Rouler un gros carton")

Prés.: Didier, Hoi, Alex

① Sur attaque corp de poing, entrée à l'intérieur plutôt 30° puis bloquer le bras de l'adversaire contre la tête & en contredisant son coude de l'avant-bras → Avec une légère rotation du bassin puis avancer pour projeter



② Même début que ① mais plutôt que de projeter penser son bras ~~à l'arrière~~ sous son autre bras et faire Ganseshi de l'autre côté → inversion/combinaison des sens de rotation du bassin



③ Même début que ② mais plutôt que de projeter récupérer le bras de l'adversaire pour le projeter vers l'avant