



Thème : "utiliser tout l'espace"

Puis : Didier, Michael, Riri, Hugo, Alex, Julia

⑥ Sortie extérieure puis coup de pied remontrant sous le bras de l'adversaire puis Muso Doi

① Sur attaque coup de poing, entrer directe à l'intérieur en Omote Shuto (x Sui no Vata)



Hoko no Kamae { ① coup de pied
② Muso Doi

② Idem mais en Ura Shuto (x Ura no Vata)
ou "claque", ou Shakoken au visage

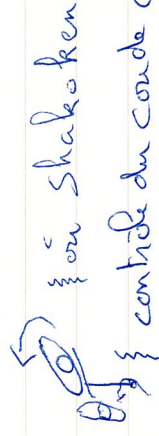
⑦ Simplement guider l'attaque par une rotation des hanches

Utiliser ce mouvement pour aider l'adversaire à apprendre à rouler

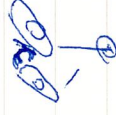
⑧ Take Ori sur l'épaule & projection arrière



③ Sortie extérieure en Hira no Kamae & bascule du corps de l'adversaire vers l'arrière



④ Idem ③ main avec balayage du pied avant de l'adversaire ou frappe du talon de l'adversaire



⑤ Variante de ④ : mouvement "sacrifice" en se couchant au sol et en balayant le pied avant de l'adversaire