

Discussion = comment travailler seul

- Exercices énergétique de Papasan
 - Sanjin no Kata
 - Conditionnement du corps (étirement, Renforcement)
 - ↳ Gyaku waza
- - Déplacements (qui ne sont pas naturels)

- Travail avec armes/extensions qui intensifient les sensations -

07/12/2024

Thème = Esquive/Déplacement sur attaques doubles

Travail/Contrôle de l'apprehension/acceptation

Prés. Didier, Roi

① Sur double attaque corps de poings (mixe haut/bas), reculer en maintenant les bras devant soi

→ Ne pas garder le contact des bras : sans ni c'est pour enchaîner avec 1 technique -

POINT A AMÉLIORER = déplacement vers l'avant (en laissant les bras ballant) - Ne bloquer le bassin & les chevilles

② MOTO DOKI (Tube en carton)

→ Travail du Timing & Acceptation/Esprit

→ Test par Didier avec bloquer par le passage du Nidan

Rmq. Didier travaillait avec des élèves de niveau Shodan (= Niveau en déplacement / Taijutsu, et état d'esprit)

Pour le 4ème Dan être capable de mentionner toutes les techniques avec variations (Honka)