

2 Tenchi Nage de l'Aikido

- ④ Sur double saisie des poignets = reculer un pied en passant le bras dans le coudé de l'adversaire. Tourner alors les branches pour projeter.

Variante = même technique sur coup de poing!
(profiter de l'entrée, ajouter 1 Shuto)



11/12/2024

Pré: Didier Michel Roi, Hugo Julia Alex

Thème = Sentir son équilibre et le déséquilibre de l'ado.

Balace Cont'd

- Retour aux fondamentaux
- Série de roulades avant (Zempo Nagare)
- Roulade avec obstacle
- Muto Dori avec roulade! -> timing---

• Sanchin no Uatsu = Chi/Sui/Ua/Fu/Ku
Tchimonji/Tsunagi/Ischo

- ① Sur attaque coup de poing =

- Dabken = frappe au coudé puis à la tempe
puis de l'autre main ---
"pour perturber" et finir avec Ganseki Nage
sur l'autre bras :)



- ② Même début que ① mais ajouter un Koshi
(coup de hanche) en plus par delà projection
-> plus courant

- ③ Sur double saisie des poignets = reculer un pied en allongeant le bras opposé.
Passer alors sous le coudé du bras plié de l'adversaire et faire Ganseki Nage

- Variante: même technique sans reculer le pied au départ. Même chose que