

① Même technique que ②-⑥ mais en ajoutant une gappe soit dessous le biceps soit dessous. (ex. frappe avec 1 coudeau)

[B] - Nage waza (projection)

vs 1h de torsions [A] est "suffisant"

② Sur attaque coup de poing = sortie ext. et ramener le bras de l'adversaire sur son épaule opposée puis projeter vers l'arrière et vers le haut



[C] - Mini Test = Monken:

- Sanchin
- Kihon Happo (5 techniques) =

Musō dōri	Gansetsu
Musha - (Gmote/Ura)	Gmō Kudaki
Omote gyaku	Kōn Gyaku
Gyaku ura	
Gmōte Gyaku to Tsuki	
- 3 techniques au choix
- Idées = Variations (Henka)

Ex. Musō Dōri avec balayage au fuyage

Te Hōdōki puis parage sous le bras puis Musō dōri sur l'autre bras avec

ajout de Dōkkan (fuyage)

Gansetsu qui devient un Musō dōri vers le sol...

18/12/2024

Prés. Didier, Théo, Miki, Hugo, Julia, Alex

• Taijien Jutsu

- Zempo nage (roulade avant)

- Yoko - (roulade sur le côté)

→ prendre conscience de son équilibre

- Zempo kaiten (roulade avec obstacle fixe puis mobile)

• Muto Dōri: esquive sur attaque au sabre

→ timing

• Sanchin no kata

- Chi/Sui/Ka/Fu/Ku

- Ichimiji/Jumiji/Isho

[A] Gyaku waza (torsions)

② Sur attaque coup de poing = Ichimiji puis ouvrir 45° pour faire ~~Musha~~ Ura (= passer par dessus le coude) (*: "Briser le dōmen")

(Omō Kudaki)



⑥ Même entrée mais ~~Musha~~ Ura (= passer par dessous le coude et "chopper" / rotation des hanches vers l'arrière)



④ Démo avec "Hanbō"

③ Variation de ② / moins courant = Omote Gyaku en ouvrant bien sur le côté

