

Passage de la notion de **PRINCIPE** au **CHOIX** des **CAPACITES à DEVELOPPER.**



PRINCIPES

CAPACITES A DEVELOPPER

PHASE INITIALE DE PLACEMENT

IRIMI

ECD' avancer vers uké
ECD' avancer et de sortir de la ligne
ECDe sortir de la ligne d' attaque
ECDe placer un atémi
ECDe se créer un avantage de placement

TENKAN

ECDe pivoter au moment du contact
ECDe terminer un déplacement avec le partenaire devant soi

MA AI

ECD' agir sur la distance d' attaque de uké
ECD' inciter uké à attaquer
ECDe créer le moment de rencontre
ECDe choisir la technique adaptée à la situation créée

PHASE DE CREATION ET DE CONDUITE DU DESEQUILIBRE

ASPIRATION

ECDe changer de hanmi
ECDe sortir de la ligne d' attaque en augmentant la distance par rapport à uké
ECDe modifier le point de rencontre pour obliger uké à s' investir plus dans l' attaque
ECDe se placer dans le même rythme que l' attaque

CREATION

ECDe d' agir sur le centre de gravité d' uké (tirer, pousser)
ECDe changer de rythme pendant son déplacement
ECD' avoir une balance entre les deux mains
ECD' agir sur les appuis de uké à partir d' une contrainte articulaire

CONDUITE

ECD' accompagner l' action de uké et de l' amplifier
ECDe maîtriser le rythme de la technique(accélération + ou -)
ECDe garder l' initiative
ECDe terminer la technique avant que uké ne se soit rééquilibré

CONTROLE

ECDe d' augmenter le contrôle de uké pendant le déroulement de la technique
ECDe conserver le contrôle de uké pendant son déplacement
ECDe se replacer pendant la technique
ECDe replacer uké grâce au sens de l' atémi