

INTEGRITE POUR UKE



COMITE RHONE-ALPES A. & F. J. J. J.

COMPORTEMENT D'ATTAQUANT

- ECDe rester attaquant
- ECD' avoir des attaques crédibles
- ECDe contrôler ses attaques
- ECD' attaquer de façon non suicidaire

ATTITUDE CREATRICE

- ECDe faire, de voir les contres prises
- ECD' attendre l' action de nagé pour bouger
- ECDe garder le contact

VIGILANCE

- ECDe se replacer
- ECDe chuter lors de l' engagement final
- ECDe s' organiser en fonction de l' environnement
- ECDe rester présent" ne pas s' abandonner "

CHUTER SANS SE BLESSER

- ECD' assurer sa sécurité dans toutes les situations de la pratique (cf. les tableaux des différents niveaux d' efficience)

INTEGRITE POUR UKE ET NAGE

UNITE DU CORPS

- ECDe maîtriser l' organisation de son corps dans l' espace
- ECDe respecter ses qualités biomécaniques

ATTITUDE JUSTE

- ECDe s' inscrire dans une relation martiale

MAITRISE DE SON POTENTIEL PHYSIQUE

- ECD' avoir une pratique adaptée à son âge, ses qualités biomécaniques et physiologiques

RYTHME DANS LA TECHNIQUE

- ECDe respecter le rythme créé au début de la technique

ZANSHIN

- ECDe conserver une présence martiale entre les techniques
- ECDe lier plusieurs techniques