

## PHASE TERMINALE

### ( PROJECTION, IMMOBILISATION )



**ENGAGEMENT**

- ECD' avancer pendant la projection
- ECD' avancer les hanches pendant la projection
- ECD' avoir une action de coupe avec les mains
- ECDe fermer après une ouverture
- ECD' avoir une flexion après une extension

**CONTINUE**  
( passage entre déséquilibre et engagement )

- ECDe conserver son action sans temps mort
- ECD' amplifier son action de déséquilibre
- ECDe lier ses actions

### INTEGRITE POUR NAGE

**CENTRAGE**

- ECDe conserver les mains devant soi
- ECDe lier le travail des mains avec le placement des hanches

**EQUILIBRE**

- ECD' être stable pendant la technique

**SE PRESERVER**

- ECDe ne pas être à distance de frappe de uké pendant toute la technique

**PRESERVER UKE**

- ECD' adapter sa pratique au potentiel de uké ( physique et technique )
- ECDe respecter uké

**ATTITUDE DU CORPS  
JUSTE**

ECD e créer des lignes de forcedans le sens du projet d' action

**ENGAGEMENT DU  
CORPS DANS LE SENS  
DE L' ACTION**