

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**