

Céranne
Damien
Eliot
Martial
Maxime
Nico
Raph
Sandrine
Sophie
Stéphane
Thibault

Petits sauts

Plumes
Skieurs
Piqués
Ciseaux
Twists
avant/arrière
Latéral (avec/sans flexion)

Déplacements

pas chassés latéral
pas chassés avant/arrière
Twists en latéral
Taisabaki (sur place, avant, arrière...)

« niveau 1 » :
idéal pour s'échauffer !

Entrées

Fentes simples
Equerre
Danseuse
Lancée de jambe avant
Lancée de jambe arrière
Flexions (avec / sans taisabaki)
Kumikata ouverture manche/col

Taisabaki avant
BALAYAGES Latéral
Taisabaki arrière

O'SOTO

UCHIMATA

O'UCHI barai
gari

KO'UCHI barai
gari

SEOI Normal
arrière Champ'
avant Normal
Champ'

« niveau 2 » :
les fondamentaux !

« niveau 3 » :
Actions / réactions ?

« niveau 4 » :
explorer les variantes !

BALAYAGES Taisabaki avant
Latéral
Taisabaki arrière

O'SOTO

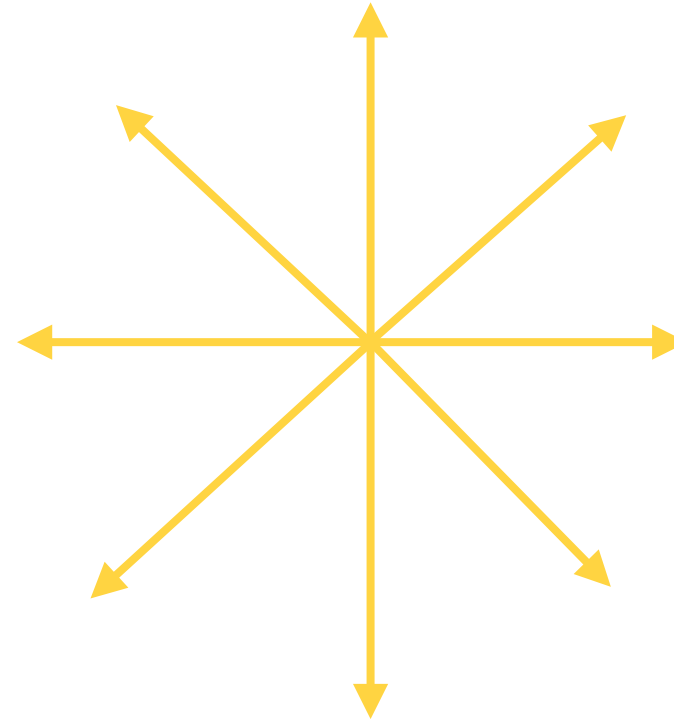
UCHIMATA

O'UCHI barai
gari

KO'UCHI barai
gari

SEOI Normal
arrière Champ'
avant Normal
Champ'

« niveau 5 » :
place aux enchainements...
ou combinaisons :-)



Visualiser les sens de déplacement...
et jouer avec !