

Réactivité

OBJECTIF

Travailler la réaction instantanée et le choix du déplacement adapté

Matériel

Durée : 15 à 20 minutes

	Exercices	Consignes	Vigilance et bénéfices
Niveau 1		<ol style="list-style-type: none">1. Debout en garde initiale, téléphone en mode lecture sur une enceinte (pas de casque : tu dois entendre l'annonce comme un ordre réel)2. À chaque annonce :<ul style="list-style-type: none">◦ 1er mouvement : Déplacement tai sabaki adapté (irimi pour entrer, tenkan pour esquiver, nagashi pour dévier)◦ 2ème mouvement : Blocage correspondant à l'attaque◦ 3ème mouvement : Retour en garde stable avec zanshin	Répétitions : 2 séquences de 10 minutes par semaine
Niveau 2		<ol style="list-style-type: none">1. Place ton petit makiwara à 1 mètre de toi, en garde initiale2. À chaque annonce :<ul style="list-style-type: none">◦ Déplacement + blocage◦ Entrée vers le makiwara + atemi précis (tsuki, empi, uraken)◦ Retour en garde avec zanshin	Enregistre-toi avec ton téléphone pendant cet exercice