

Maitrise du placement

OBJECTIF

Affiner maai, tai sabaki et conscience de sa posture

Matériel

Durée : 15 minutes
3 fois/semaine

Exercices	Consignes	Vigilance et bénéfices
1. Marquage du maai sur sol	<p>Trace 3 lignes au sol avec du ruban adhésif ou des petits objets</p> <p>Ligne A : distance de sécurité (adversaire trop loin)</p> <p>Ligne B : distance optimale pour réagir (maai idéal)</p> <p>Ligne C : distance d'entrée pour la technique</p> <p>Debout sur la ligne B. Simule une attaque adverse, puis déplace-toi sur C pour l'entrée, ou sur A pour l'esquive. Répète 10x par direction.</p>	<p>Gardez le centre bas, pas de dépassement de vitesse qui perturbe l'équilibre. Regard "vers l'adversaire" à chaque étape.</p>
2. Tai sabaki sur angles fixés	<p>Marque 4 points au sol autour de toi (angles 45° et 90°). De ta garde initiale, déplace-toi vers chaque point en utilisant irimi (entrée directe), tenkan (rotation) ou nagashi (glissement latéral). Chaque déplacement se termine par une posture stable. 8 répétitions par angle.</p>	<p>La rotation des hanches doit précéder le déplacement des pieds : pas de "marcher" mais de "glisser", comme c'est enseigné en Tai Jitsu.</p>
3. Visualisation détaillée	<p>Assis ou debout, yeux fermés. Visualisez pas à pas vos rispostes</p>	<p>Imaginez les sensations</p>

IPPON KUMITE