

# 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
<b>1. Marquage du maai sur sol</b>	Trace 3 lignes au sol avec du ruban adhésif ou des petits objets Ligne A : distance de sécurité (adversaire trop loin) Ligne B : distance optimale pour réagir (maai idéal) Ligne C : distance d'entrée pour la technique 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.	Gardez le centre bas, pas de dépassement de vitesse qui perturbe l'équilibre. Regard "vers l'adversaire" à chaque étape.
<b>2. Tai sabaki sur angles fixés</b>	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.	La rotation des hanches doit précéder le déplacement des pieds : pas de "marcher" mais de "glisser", comme c'est enseigné en Tai Jitsu.
<b>3. Visualisation détaillée</b>	Assis ou debout, yeux fermés. Visualisez pas à pas vos rispostes	Imaginez les sensations

# IPPON KUMITE