

Fondamentaux & Visualisation

OBJECTIF

Développer la conscience du corps, la visualisation et les déplacements.

Matériel

Durée : 15 à 20 minutes

3 fois/semaine

Exercices	Consignes	Vigilance et bénéfices
1. Visualisation détaillée	Assis(e), fermez les yeux. Visualisez une séquence complète d'Ippon Kumite : esquive, blocage, atemi, clé, contrôle au sol. Faites 3 visualisations différentes (une par technique).	Imaginez les sensations (appui des pieds, mouvement des hanches, souffle).
2. Déplacements (Tai Sabaki)	Sur un tapis ou tatami : marchez en nagashi (glissement), irimi (avancée directe), tenkan (rotation). Simulez une attaque imaginaire et répondez par un déplacement.	Gardez le centre bas, le regard fixe devant vous, les genoux pliés.
3. Enchaînement "fantôme"	Exécutez lentement la séquence complète d'un Ippon Kumite (sans toucher) : esquive → blocage → atemi → clé. Faites 5 répétitions.	Concentrez-vous sur la fluidité et la logique des mouvements.

IPPON KUMITE