

Fluidité & Rythme

OBJECTIF

Développer l'objectif

Matériel

Durée : 15 à 20 minutes

- 123 Anywhere St., Any City, ST 1234
- +123-456-7890
- hello@reallygreatsite.com

Exercices	Consignes	Vigilance et bénéfices
1. Enchaînement par phases	Choisissez une technique (ex : esquive → gedan barai → tsuki → kansetsu waza). - Phase 1 : esquive seule (5x) Phase 2 : esquive + blocage (5x) Phase 3 : esquive + blocage + tsuki (5x). Phase 4 : séquence complète (5x).	Augmentez progressivement la vitesse, mais gardez le contrôle .
2. Travail en miroir	Face à un miroir, exécutez la séquence complète en vous observant . Analysez votre posture, votre placement des pieds et vos expressions.	Vérifiez que les hanches sont bien tournées pour les techniques de rotation.
3. Rythme variable	Exécutez la même séquence à 3 vitesses différentes : Répétez 3 cycles. 1. Très lent (5 secondes par mouvement). 2. Vitesse normale. 3. Rapide (mais contrôlé).	Conservez la qualité technique même à grande vitesse.