

# Fluidité & Rythme

## OBJECTIF

Développer l'objectif

### Matériel

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

Durée : 15 à 20 minutes

Exercices	Consignes	Vigilance et bénéfices
<b>1. Enchaînement par phases</b>	<p>Choisissez une technique (ex : esquive → gedan barai → tsuki → kansetsu waza). -</p> <p><b>Phase 1 :</b> esquive seule (5x)</p> <p><b>Phase 2 :</b> esquive + blocage (5x)</p> <p><b>Phase 3 :</b> esquive + blocage + tsuki (5x).</p> <p><b>Phase 4 :</b> séquence complète (5x).</p>	<p>Augmentez progressivement la vitesse, mais gardez le contrôle.</p>
<b>2. Travail en miroir</b>	<p>Face à un miroir, exécutez la séquence complète <b>en vous observant</b>. Analysez votre posture, votre placement des pieds et vos expressions.</p>	<p>Vérifiez que les hanches sont bien tournées pour les techniques de rotation.</p>
<b>3. Rythme variable</b>	<p>Exécutez la même séquence à <b>3 vitesses différentes</b> : Répétez 3 cycles.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Très lent (5 secondes par mouvement).</li><li>2. Vitesse normale.</li><li>3. Rapide (mais contrôlé).</li></ol>	<p>Conservez la qualité technique même à grande vitesse.</p>

IPPON KUMITE