



**ECOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2013 - 2014**

合気道

TECHNIQUE ETUDIEE

ATTAQUE :

TECHNIQUE :

	...° KYU	...° KYU	...° KYU
NIVEAU DE PRATIQUE : ELEVE " INSTALLE " DANS CE GRADE .			
CONNAISSANCE FORMELLE DE LA TECHNIQUE			
CONSTRUCTION DE LA TECHNIQUE : <i>PHASE INITIALE DE PLACEMENT</i> <i>PHASE D'EQUILIBRE-DESEQUILIBRE</i> <i>PHASE TERMINALE</i> (<i>PROJECTION , IMMOBILISATION</i>)			
PRINCIPE D'INTEGRITE POUR TORI : <i>CENTRAGE – EQUILIBRE -</i> <i>PRESERVER SON INTEGRITE</i> <i>ATTITUDE DU CORPS JUSTE</i> <i>etc.</i> PRINCIPE D'INTEGRITE POUR UKE : <i>COMPORTEMENT D'ATTAQUANT</i> <i>ATTITUDE CREATRICE, VIGILANCE</i> <i>CHUTER SANS SE BLESSER</i> <i>etc.</i>			