Way of Dojo

Planches techniques adultes

Noir et blanc - série validée

Huit séquences pour observer, questionner et reprendre le travail au dojo.

01 Katate dori - Ikkyo omote

02 Irimi - application irimi nage

03 Ai hanmi katate dori - Nikyo omote

04 Nikkyo ura - entrée et contrôle

05 Sankyo - étude du contrôle

06 Yokomen-uchi - Shiho nage

07 Kote gaeshi - étude du mouvement

08 Uchi kaiten nage - six vues

Support d'observation - les corrections et adaptations restent du ressort de l'enseignant.

AT-07 • APPROFONDISSEMENT TECHNIQUE

KATATE DORI IKKYO OMOTE

Guider le mouvement sans forcer

















À pratiquer sur tatami, avec un enseignant.

AT-08 • APPROFONDISSEMENT TECHNIQUE

IRIMI
APPLICATION : IRIMI NAGE

Entrer, pivoter et accompagner le partenaire



À pratiquer sur tatami, avec un enseignant.

L'ÉCOLE DU DOJO

NIKYO OMOTE

Ai hanmi katate dori — Noah : tori · Aya : uke



Saisie initiale



Montée du contact



Accompagnement



Orientation du poignet



Contrôle à deux mains



Descente progressive



Accompagner au sol



Fin de l'extrait



A — Le contact



B — La deuxième main

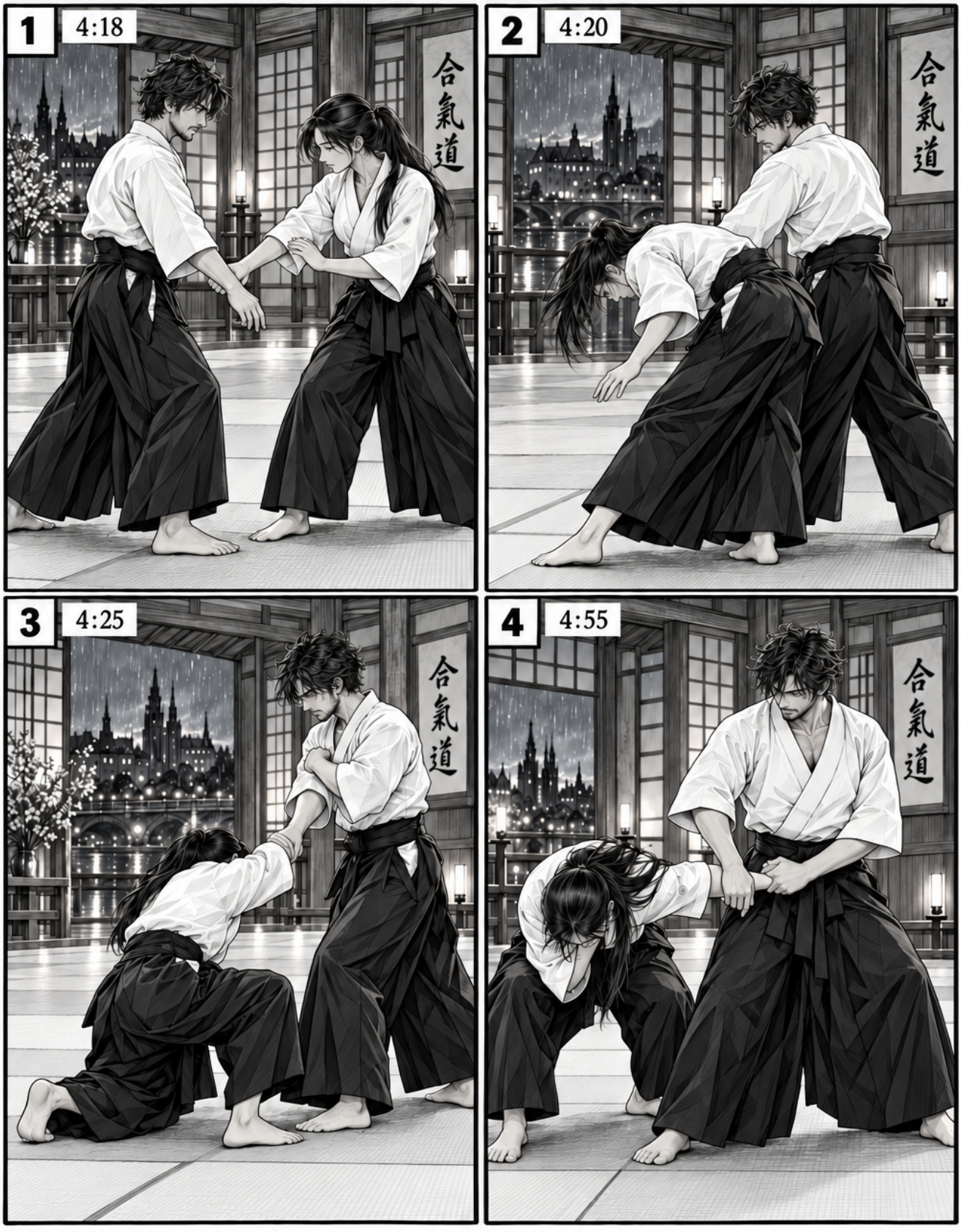
À pratiquer sur tatami, avec un enseignant.

Étude technique à valider avant publication.

L'ÉCOLE DU DOJO

NIKKYO URA

Planche 1/2 — Entrée et contrôle



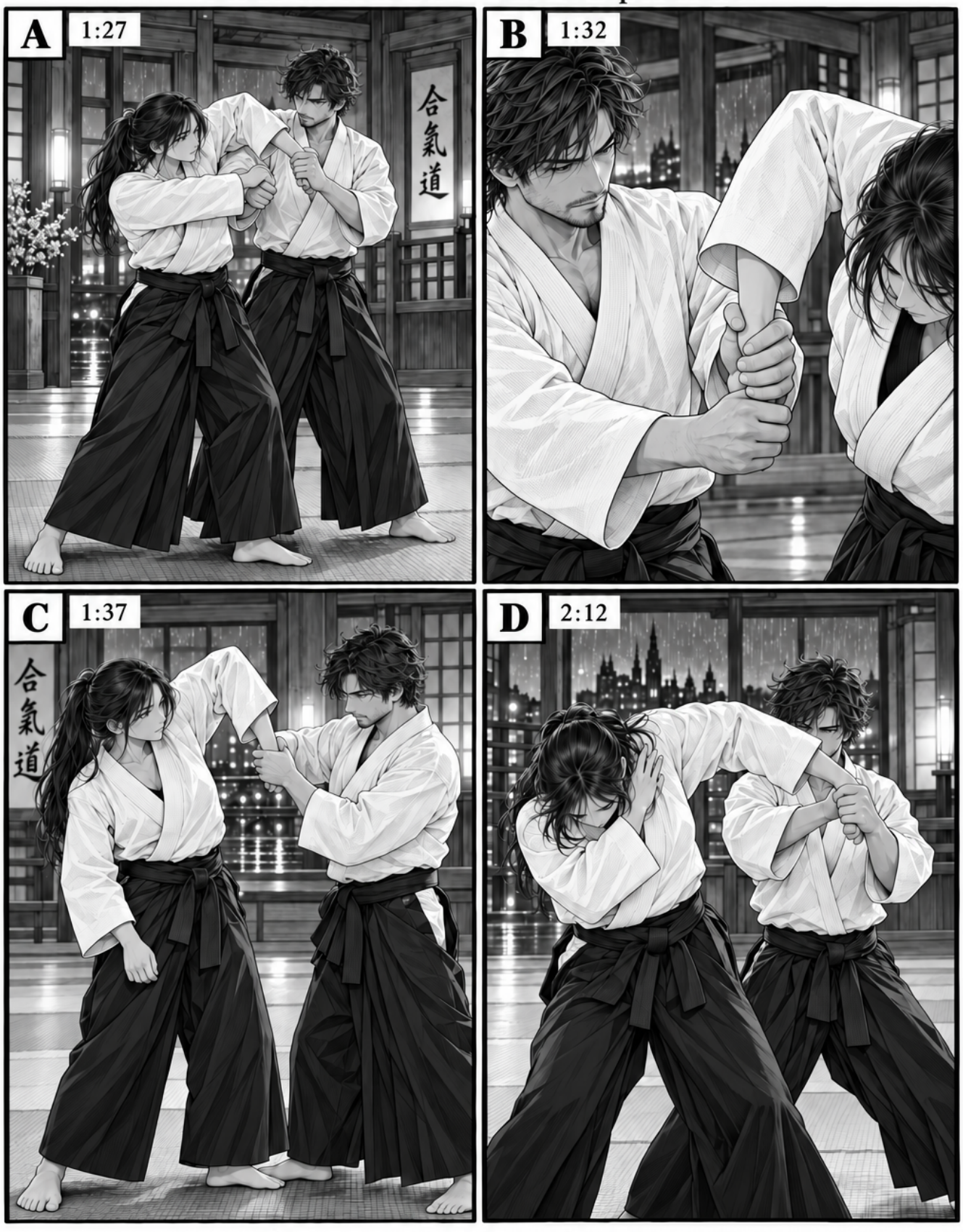
À pratiquer sur tatami, avec un enseignant.

D'après la vidéo de Bushikaido Nico — validation technique requise.

L'ÉCOLE DU DOJO

SANKYO

Étude du contrôle — vues indépendantes



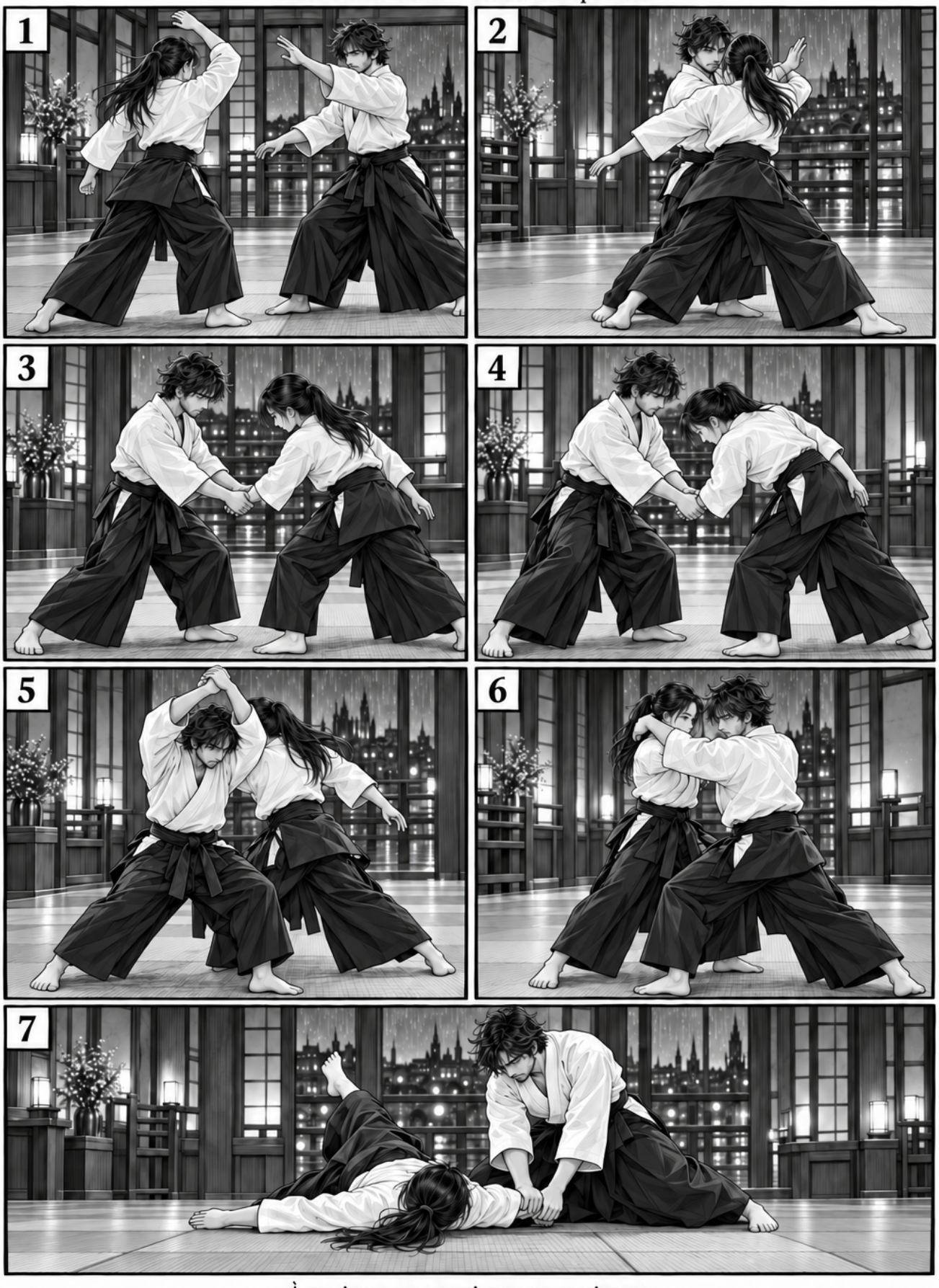
À pratiquer sur tatami, avec un enseignant.

Étude préparatoire d'après la vidéo — formes Omote et Ura à compléter.

L'ÉCOLE DU DOJO

SHIHO NAGE

Yokomen-uchi — étude en sept vues



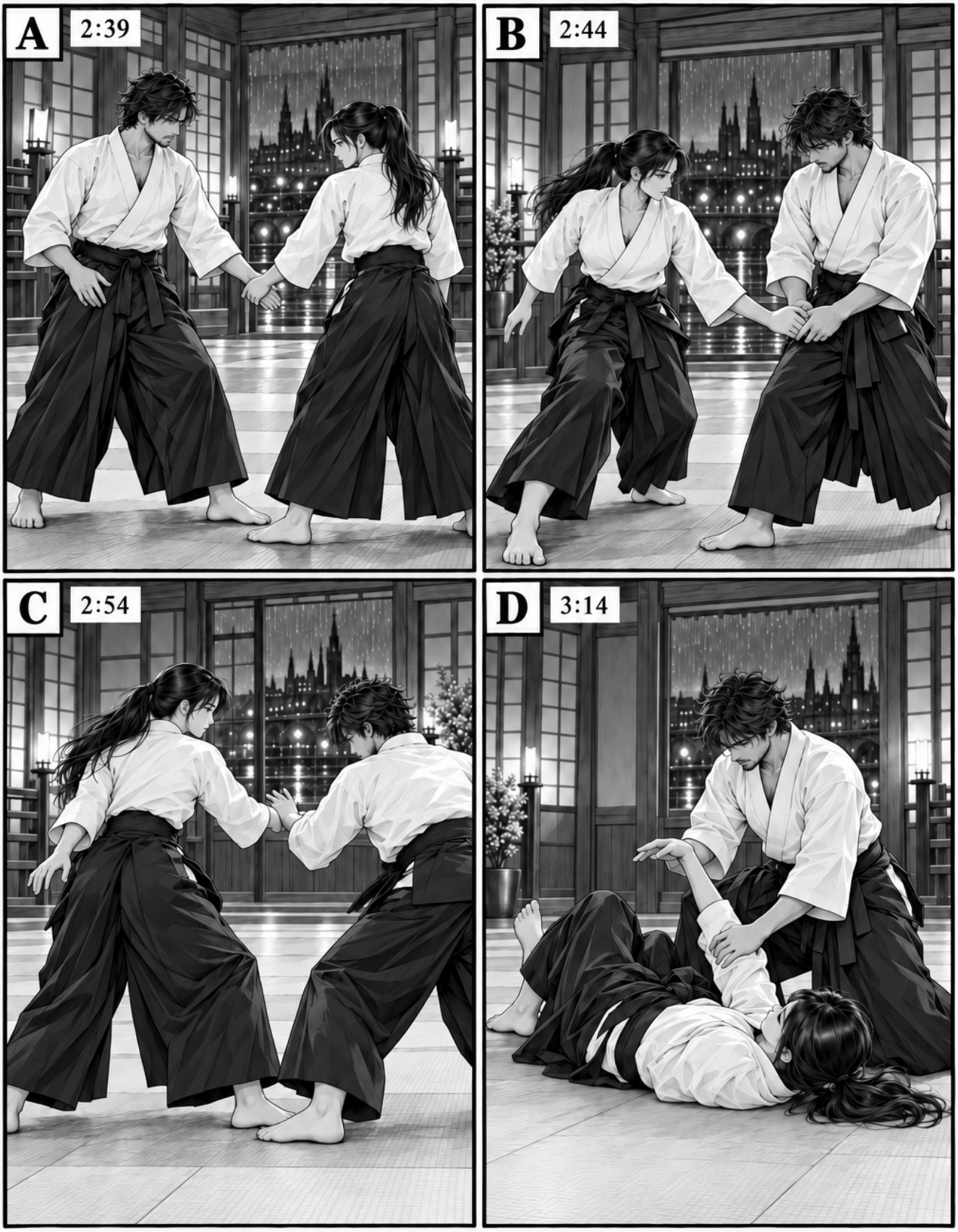
À pratiquer sur tatami, avec un enseignant.

Étude d'après photographies — validation technique requise.

L'ÉCOLE DU DOJO

KOTE GAESHI

Étude du mouvement — vues indépendantes



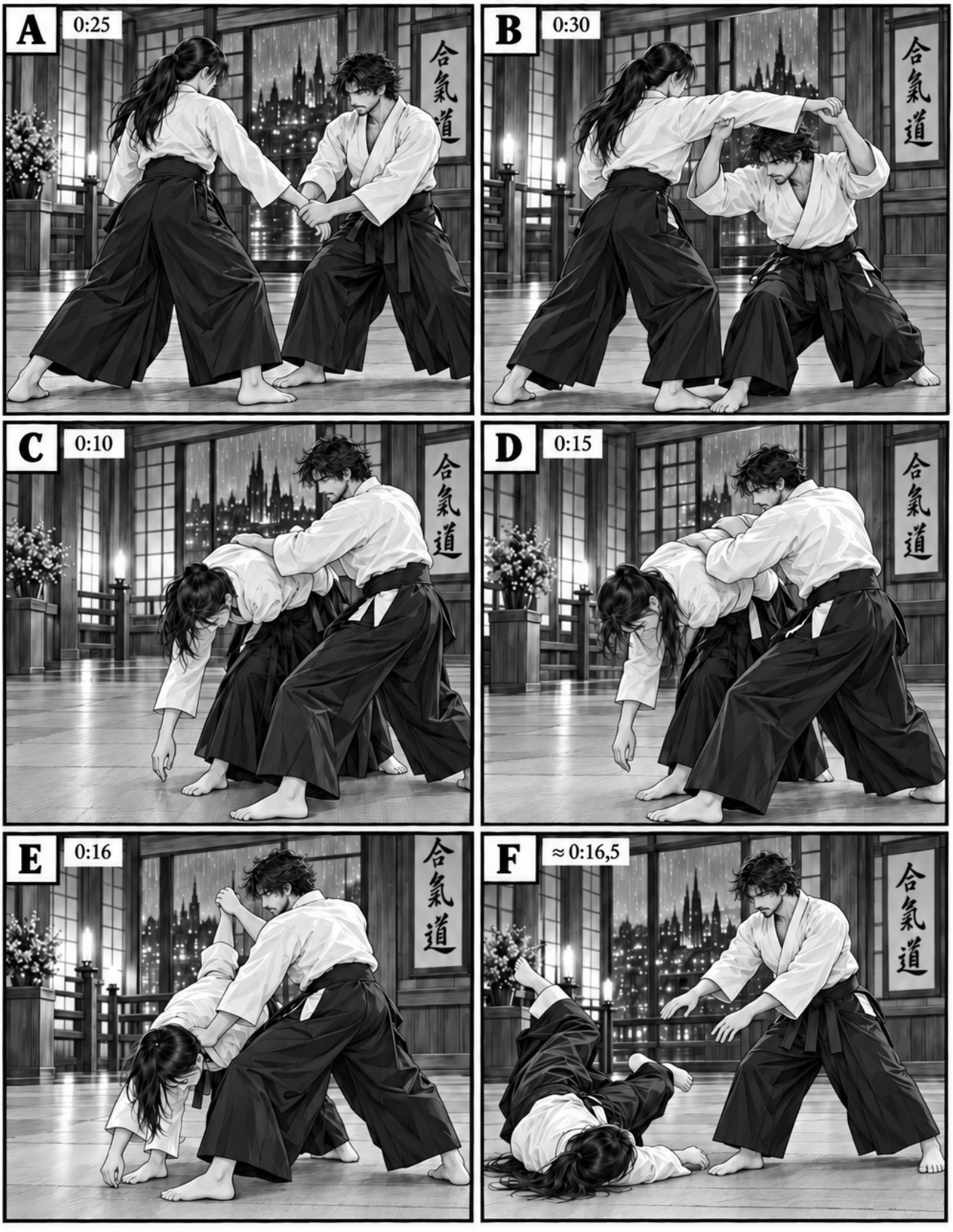
À pratiquer sur tatami, avec un enseignant.

Étude d'après la vidéo — validation technique requise.

L'ÉCOLE DU DOJO

UCHI KAITEN NAGE

Étude d'après vidéo — six vues



À pratiquer sur tatami, avec un enseignant.

Vues de référence — validation technique requise.