

AIKIDOKA , PENSE A TES GENOUX !!!

① COMMENT TE RELEVES-TU ?



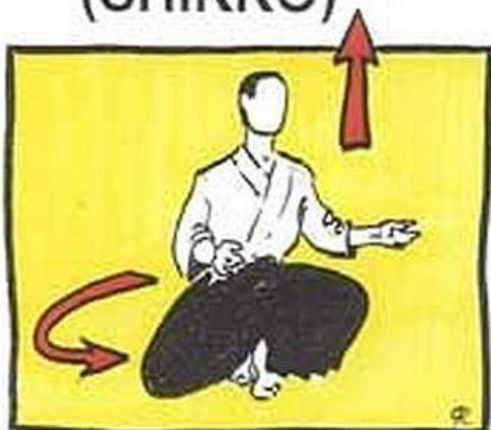
1. UTILISER LES 2 JAMBES
2. RECHERCHER UNE SENTATION DE LEGERETE
3. RASSEMBLER LES POINTS D'APPUI

TOUT LE POIDS
SUR UN GENOU,
LA ROTULE
PREND TOUT!



...ET PENSER AUSSI A LA DESCENTE !

② COMMENT TE DEPLACES-TU EN SUWARIWAZA ? (SHIKKO)



1. PIEDS RASSEMBLES SOUS LE BASSIN
2. CONSERVER LA VERTICALITE
3. PENSER A RAMENER LA JAMBE ARRIERE



A GENOUX
FLECHIS, MENISQUES
SURPRIS !

③ COMMENT PIVOTES-TU SUR TES APPUIS ? (TACHIWAZA)



1. AMORCER LA ROTATION PAR LA HANCHE
2. PIED LEGER PENDANT LE PIVOT
3. GENOUX LEGEREMENT FLECHIS



GENOUX EN
TORSION DEBOUCHE
SUR LESION !

UNE DOCUMENTATION PLUS COMPLETE EST DISPONIBLE DANS VOTRE CLUB

AFFICHE REALISEE PAR LA COMMISSION SANTE DE LA LIGUE DAUPHINE-SAVOIE CONTACT : NOELLE CARTIERI 23 RUE DES OUVRIERS PAPIERS 38430 MOIRANS