

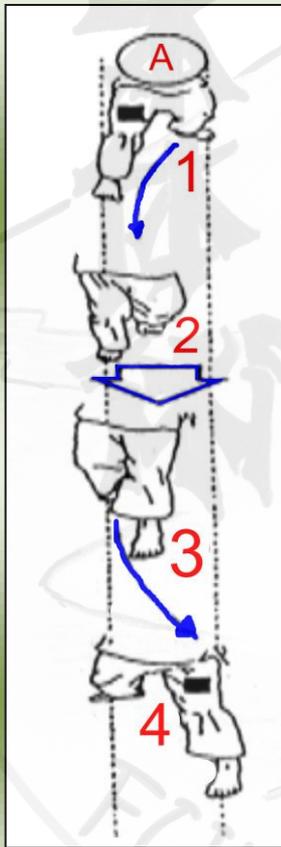


## Les déplacements

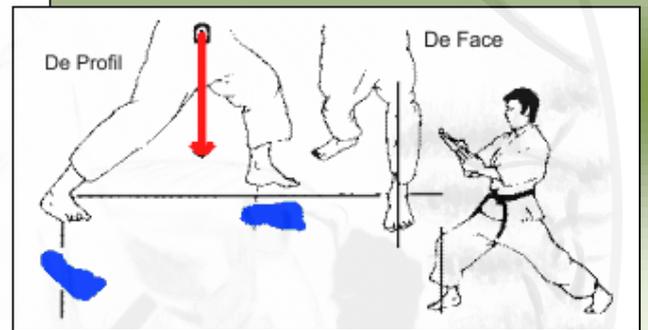
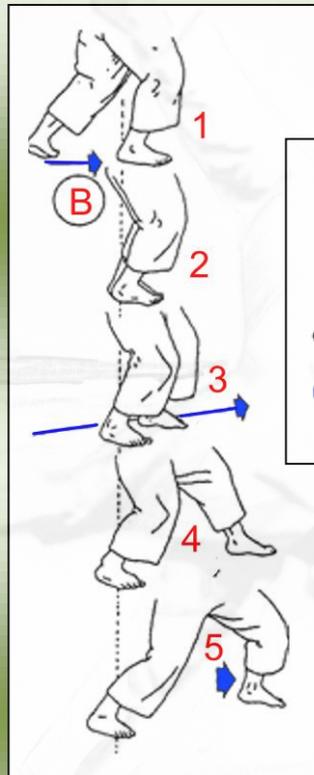
### A) Comment avancer en zen kutsu Dashi

Le pied *arrière* doit venir rejoindre le pied avant. Lorsqu'ils sont côte à côte, le genou de la jambe *avant* reste fléchi (dessin B). Le pied *arrière* décrit un mouvement en croissant (dessin A) et vient se poser devant, le talon touche le sol en premier. Attention de garder le dos bien droit.

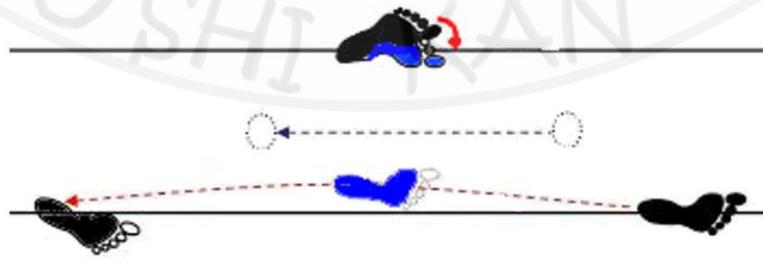
Dessin A



Dessin B



### Déplacement Iki - Ashi en Zenkutsu Dashi



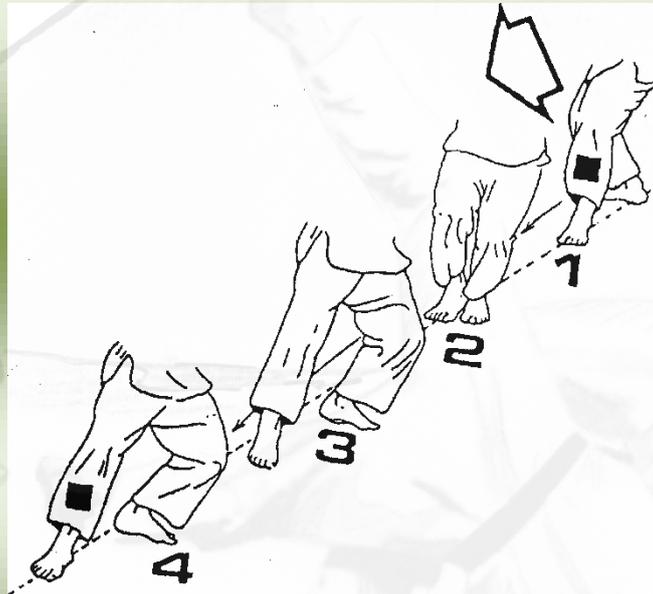


## **B ) Comment reculer en zen kutsu Dashi**

Le déroulement est le même : la seule différence, étant que lorsqu'on recule, ce sont les orteils qui viennent toucher le sol en premier.

## **C ) Comment avancer en ko kutsu Dashi**

Il faut remettre le pied arrière dans l'axe et en même temps se déplacer. Le poids du corps change de jambe (le mouvement doit être rapide sans quoi l'adversaire voit l'action arriver). Les genoux, toujours dans une position basse, se croisent et l'on vient alors poser le talon du pied avant devant soi, pendant que le pied arrière pivote pour faire un angle droit.

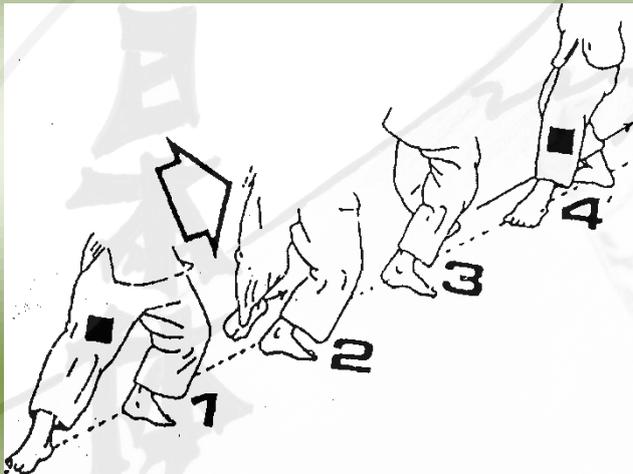




## D) Comment reculer en ko kutsu Dashi

Le pied avant part droit vers l'arrière et va poser les orteils assez loin. Les pieds arrière et avant pivoteront en même temps afin de se retrouver dans la position ko kutsu, en replaçant le poids à 70% sur la jambe arrière

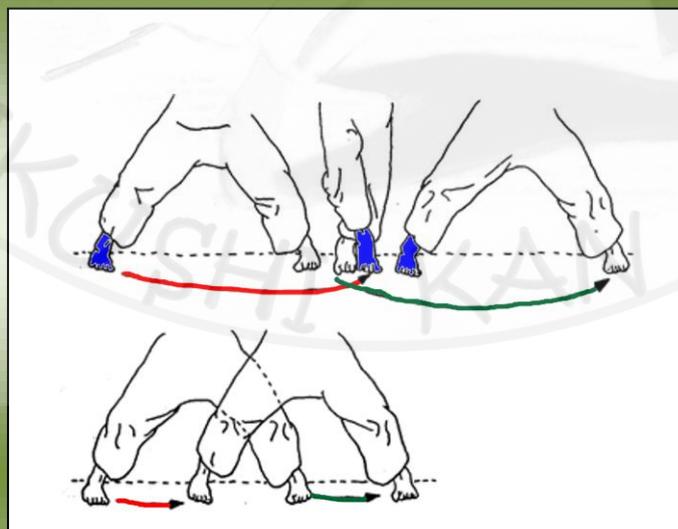
**Attention** à la phase 3, car on se trouve en situation de danger. Pour cette raison, le recul en zen kutsu doit être rapide.



## E) Comment avancer en kiba dachi

Il existe deux façons pour avancer en kiba dachi :

► La première consiste à venir croiser la jambe *droite* devant la jambe *gauche*, tout en gardant les genoux fléchis.





► La deuxième façon consiste à rapprocher le *pied* droit du pied *gauche*, qui se déplacera alors à son tour (on se déplace en crabe, les genoux toujours fléchis).

## **F ) Comment reculer en kiba dachi**

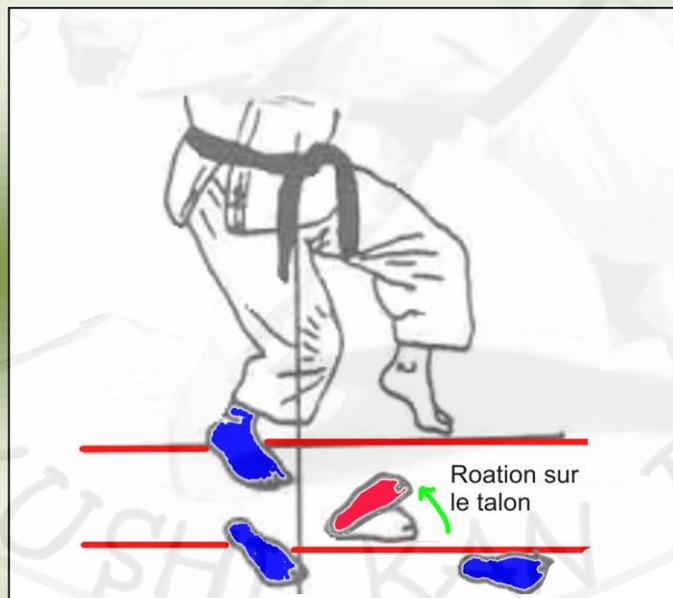
► Pour la première façon, tout reste identique à l'exception près qu'il faut placer la jambe gauche derrière et la jambe droite devant.

► La seconde façon est exactement la même que lorsqu'on avance. Attention de garder les bras en direction de l'adversaire.

## **G ) Comment se déplacer en neko- Ashi dachi**

Pour avancer, il suffit de poser le pied avant complètement sur le sol, de déplacer la jambe arrière vers l'avant, tout en gardant les genoux fléchis et de relever les orteils.

Pour reculer, il faut faire la même chose en sens inverse.





## H) Se déplacer en hidari shizentai

Il n'existe pas vraiment de déplacement en shizentai car nous avons vu que cette position est dite "d'attente". Toutefois, il est possible de changer de façon naturelle la position des jambes, soit en avançant un pied, soit en le reculant, afin de passer d'une garde à droite à une garde à gauche (ou l'inverse).

