

MOROTTE TSUKI

Phase N°1

Les schémas qui suivent illustrent la phase à partir du Tsuki jusqu'à la coupe «Oroshi» du kata Morotte Tsuki.

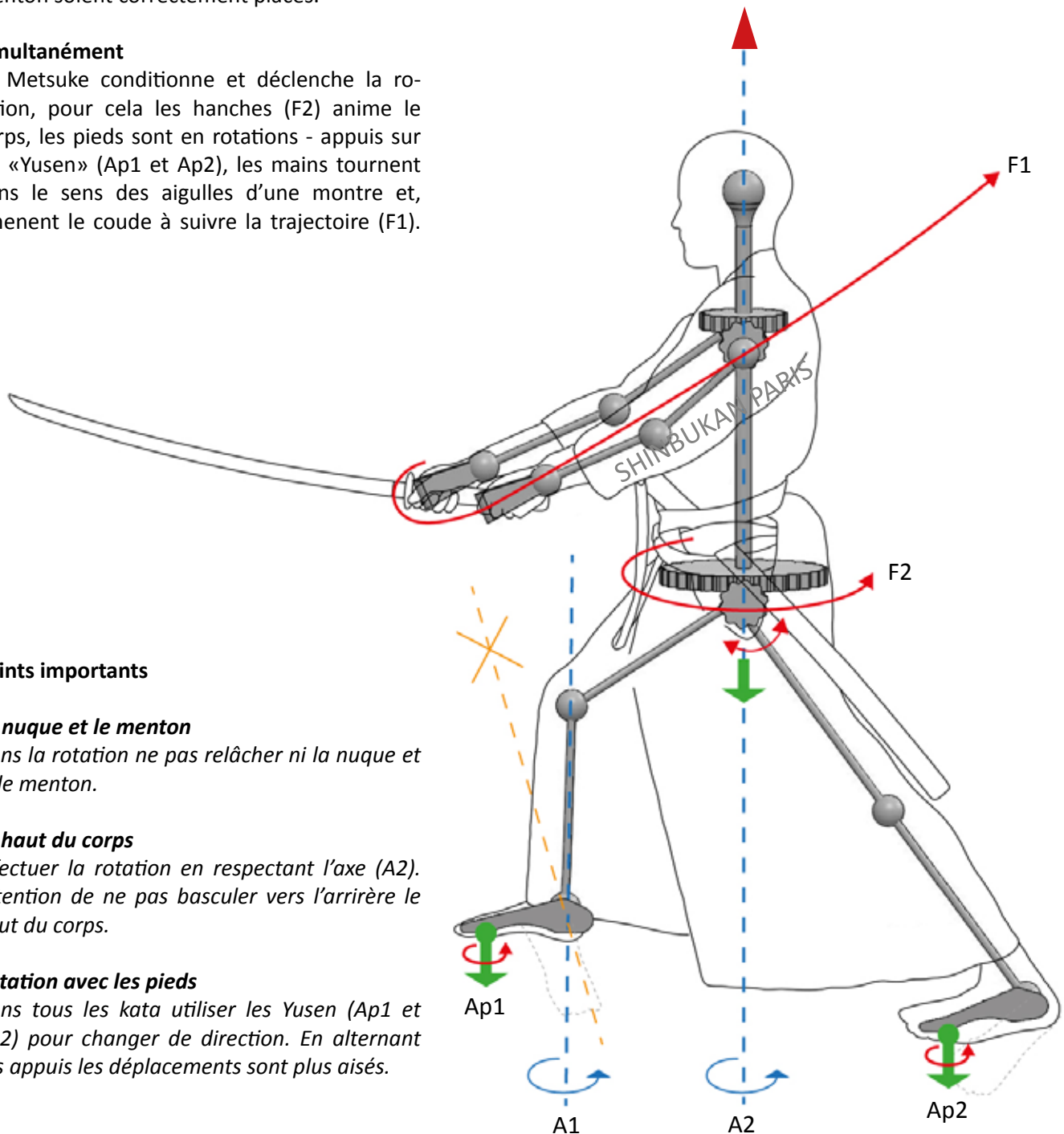
Ces planches permettent une compréhension animée par l'association des mouvements corporels à la mécanique.

A partir du Tsuki

Avant d'exécuter la rotation, la nuque et le menton soient correctement placés.

Simultanément

Le Metsuke conditionne et déclenche la rotation, pour cela les hanches (F2) anime le corps, les pieds sont en rotations - appuyés sur les «Yusen» (Ap1 et Ap2), les mains tournent dans le sens des aiguilles d'une montre et, amènent le coude à suivre la trajectoire (F1).



Points importants

La nuque et le menton

Dans la rotation ne pas relâcher ni la nuque et ni le menton.

Le haut du corps

Effectuer la rotation en respectant l'axe (A2). Attention de ne pas basculer vers l'arrière le haut du corps.

Rotation avec les pieds

Dans tous les kata utiliser les Yusen (Ap1 et Ap2) pour changer de direction. En alternant ces appuis les déplacements sont plus aisés.