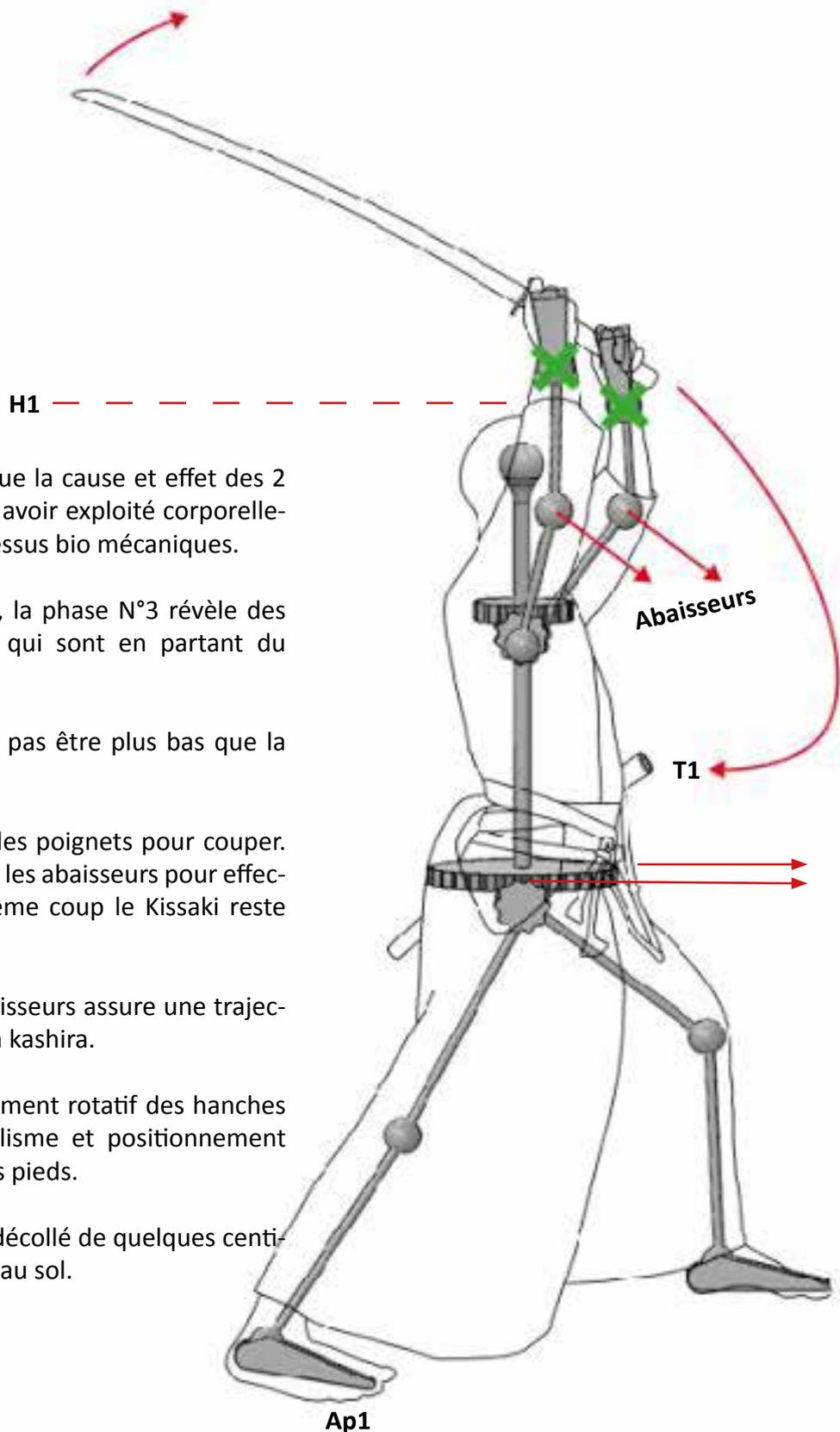


# MOROTTE TSUKI

## Phase N°3



Cette phase n'est que la cause et effet des 2 précédentes, après avoir exploité corporellement tous les processus bio mécaniques.

Plus précisément, la phase N°3 révèle des points importants, qui sont en partant du haut jusqu'en bas :

- Le Kissaki ne doit pas être plus bas que la ligne H1.
- Ne pas se servir des poignets pour couper. Au contraire utiliser les abaisseurs pour effectuer Oroshi, du même coup le Kissaki reste stable.
- Impulsion des abaisseurs assure une trajectoire T1 par la tsuka kashira.
- A la fin du mouvement rotatif des hanches génère son parallélisme et positionnement de face ainsi que les pieds.
- Le pied arrier est décollé de quelques centimètres par rapport au sol.