

ORANGE


VERTE (Shito-Ryu)

Nom :

Prénom :

Kata : Pinan Sandan (Niveau 1)

Mes progrès lorsque je réalise Pinan Sandan :
- Mon professeur coche ce que je fais correctement.

 <p><input type="checkbox"/> Le poids du corps va sur la jambe droite pendant le pivot</p> <p><u>Après le pivot (90°) :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Le pied arrière est dans la bonne direction (A pivoté)</p> <p><input type="checkbox"/> Le pied avant se place correctement dans la nouvelle direction, talon levé.</p>	 <p><input type="checkbox"/> Les bras sont correctement éloignés du corps</p> <p><input type="checkbox"/> Pas d'action de roulement de tambours : Action distincte de chaque bras (Yoko Uke + Gédan Barai)</p>	 <p><input type="checkbox"/> Le poids du corps est resté sur la jambe gauche pendant le pivot</p> <p><u>Après le pivot (90°) :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Le pied arrière est dans la bonne direction (A pivoté)</p> <p><input type="checkbox"/> Le pied avant se place correctement dans la nouvelle direction, talon levé.</p>	 <p><input type="checkbox"/> Les bras sont correctement éloignés du corps</p> <p><input type="checkbox"/> Pas d'action de roulement de tambours : Action distincte de chaque bras (Yoko Uke + Gédan Barai)</p>
 <p><input type="checkbox"/> Le poids du corps est resté sur la jambe droite pendant le pivot</p> <p><u>Après le pivot (90°) :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Le pied arrière est dans la bonne direction (A pivoté)</p> <p><input type="checkbox"/> Le pied avant se place correctement dans la nouvelle direction, talon levé.</p>	 <p><u>Sur la saisie :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Tend la jambe avant et pli la jambe arrière sans que le regard ne change de direction</p> <p><u>Après le pivot (180°) :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Les appuis sont dans la bonne direction (Shiko Dachi)</p> <p><input type="checkbox"/> Les genoux restent écartés et ne bougent pas pendant l'action du bras (Yoko Barai)</p>	 <p><u>Après Oi Tsuki en Moto Dachi :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Pivote sur pied avant sans déséquilibre (Ryoken koshi kamae)</p> <p><input type="checkbox"/> Les poignets posés sur les hanches, ne sont pas cassés</p> <p><input type="checkbox"/> Les 2 coudes sont correctement alignés dans le profil</p>	
 <p><u>Pendant : Hiji Barai + Tetsui Uchi + Ryoken koshi kamae en Shiko Dachi</u></p> <p><input type="checkbox"/> Les 2 genoux restent écartés et ne bougent pas pendant l'action du bras avant (Le genou arrière ne s'affesse pas)</p> <p><input type="checkbox"/> Le corps ne penche pas en avant</p> <p><input type="checkbox"/> Le bras en Ryoken koshi kamae ne bouge pas pendant Tetsui Uchi et durant le déplacement</p> <p><input type="checkbox"/> La tête reste orientée dans le profil</p>			
 <p><u>Préparation</u></p> <p><input type="checkbox"/> Garde le bras tendu (Tsuki Shudan) pendant le placement en Hachidi Dachi</p>	 <p><input type="checkbox"/> Réparti le poids du corps sur les 2 pieds (pas d'effet de balancier)</p> <p><input type="checkbox"/> Les genoux restent écartés (Hachidi Dachi)</p> <p><input type="checkbox"/> Les coudes ne s'affessent pas</p> <p><input type="checkbox"/> Oriente la tête (le regard) vers l'action</p>		