

## Fiche pédagogique « Kokyu sensoriel au sabre »

Intention : Sabrer ce qui nous éloigne de notre processus vivant



1 Distance juste.JPG



2 Uke fait shomenuchi  
.JPG



3 Tori esquive.JPG



4 Tori offre un PA latéral  
à Uke.JPG



5 Tori propulse Uke dans  
une prise de recul.JPG



6 Tori accompagne Uke  
vers le sol.JPG



7 Tori offre un PA  
d'intégration au sol.JPG



8 Tori rassemble  
pacifiquement les  
armes.JPG



9 Distance juste -  
inversion des rôles.JPG



10 Esquive de Tori sur  
shomen d'Uke.JPG



11 Tori offre un PA  
latéral à Uke.JPG



12 Tori propulse Uke  
dans prise de recul.JPG



13 Tori tente  
d'immobiliser Uke.JPG



14 Uke offre sa  
vitalité.JPG



15 Uke offre sa  
puissance.JPG



16 Uke offre son  
rebond.JPG



17 Tori offre un PA  
d'intégration au sol.JPG



18 Evolutivité - Distance  
juste.JPG



19 Uke fait shomenuchi  
.JPG



20 Tori esquive.JPG



21 Tori offre un PA  
latéral à Uke.JPG



22 Tori propulse Uke  
dans prise de recul.JPG



23 Prolongement bers le  
bas et l'AR.JPG



24 Propulsion - chute  
AR.JPG



25 Tori rassemble  
pacifiquement les  
armes.JPG

### Progression pédagogique

- Pratiquer 3 fois de chaque côté, avec immobilisation/point d'appui (PA) d'intégration
- Puis inverser les rôles
- En évolutivité, 3 fois de chaque côté avec chute arrière (AR) et propulsion vers une prise de recul de conscientisation de ce qui nous éloigne de notre processus vivant