



## Les Katas de JO (bâton de 1m28) Suite

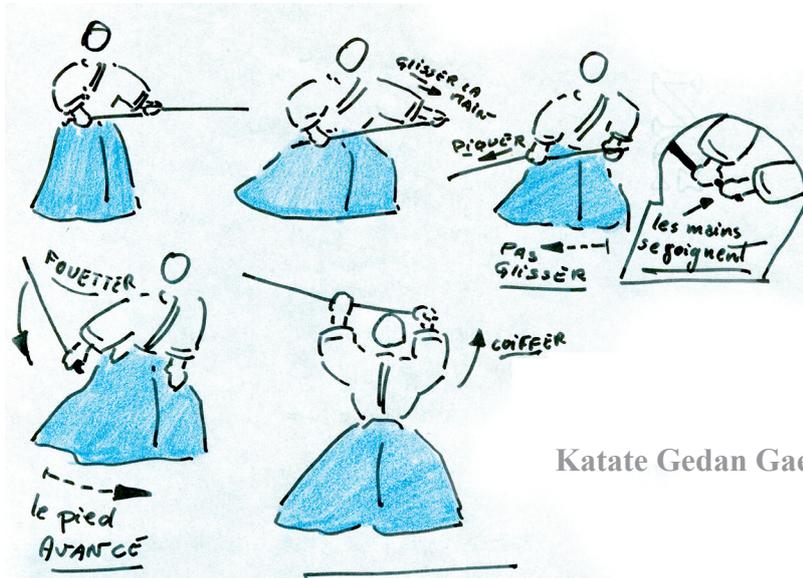
### Les trois KATATE

Se sont de grands mouvements de balayage effectués avec le jo. Le centrage de la force dans le seika tandem est ici primordial, l'inertie du mouvement étant augmentée par la longueur du jo additionnée à celle du bras au moment de la frappe.

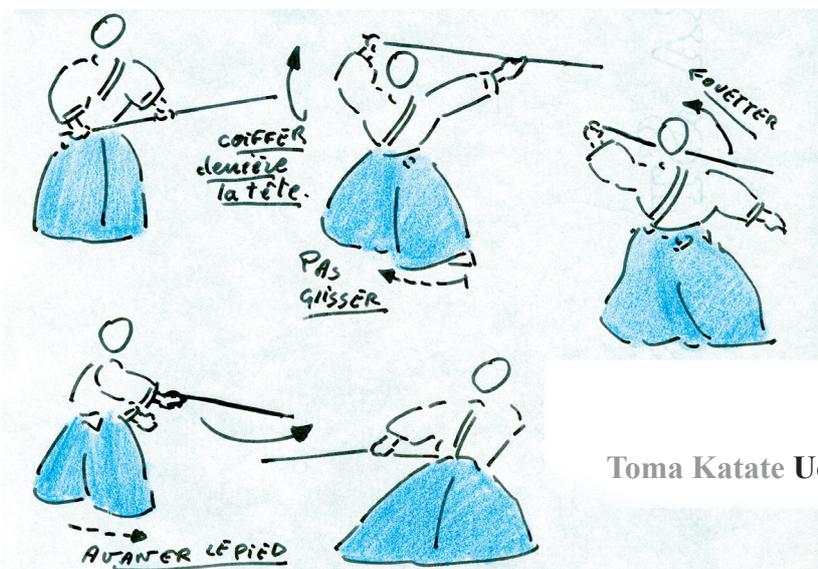
L'élève devra «tenir» son centre afin de ne pas être emporté par son propre mouvement et déséquilibré.

Katate Hachi noji gaeshi introduit directement à la position de garde ASSO, qui fait l'objet d'une étude particulière dans une série de 5 mouvement spécifiques.

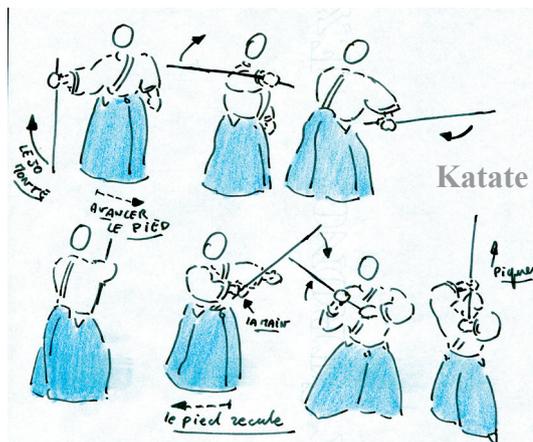
A suivre...



Katate Gedan Gaeshi



Toma Katate Uchi



Katate Hachi noji Gaeshi

Projet de Flyer  
saison 2003-2004