

Notre étude est consacrée à la recherche, la découverte des messages qui évoquent, démontrent nos bases et nos principes. Par conséquent, leur exécution devra en faire la démonstration et ensuite apporter des explications avec des exemples d'application dans les techniques et surtout les principes qu'ils suggèrent.

### **Exemple sur les deux premiers mouvements du Nage-no-kata :**

Premier mouvement Uki-otoshi :

l'approche des deux partenaires devra démontrer les forces en présence prêtes à s'affronter puis à la prise de contact, le "Céder" (un de [nos principes fondamentaux](#) ).

Deuxième mouvement Ippon-seoi-nage :

- a) L'esquive du corps par Tai-sabaki
- b) La bascule sur le dos (Guruma) et non soulevée, encore moins arrachée comme c'est devenu l'appellation actuelle.

### **Explication :**

Premier mouvement :

le principe "Céder" démontré n'étant pas naturel, nous nous entraînons à sa réalisation dans nos "Pousser-tirer".

Deuxième mouvement :

- L'importance de l'esquive sur attaque de haut en bas
- Les bascules doivent créer le vide et sont particulièrement appliquées dans les techniques de projection, telles que Ippon-seoi-nage.