

Notre approche pédagogique

Le contenu du cours porte, notamment sur :

- Le développement et le perfectionnement de techniques personnelles.
- L'élaboration de systèmes d'attaques et de défenses dans différents types d'oppositions.
- Le développement du « sens » du combat, du savoir-faire et savoir-être technico-tactique.
- La connaissance, l'application des tactiques et/ou des stratégies de combats.
- La répétition gestuelle à l'aide d'exercices spécifiques, par ex. Uchi-Komi.
- Le travail postural et de saisie.
- Le placement du corps et les notions de déséquilibre dans les phases d'actions.

