



TONTON BUDŌ – CONSEIL DU JOUR : KATAS


 Si tu veux progresser vite :

 Ne cherche pas à “faire le kata”.

 Cherche à :

 contrôler tes hanches à chaque instant

 Rappelle-toi :

- Les bras exécutent
- Les jambes déplacent
-  les hanches commandent

 Dans chaque kata :

- ✓ Hanches avant les bras
- ✓ Relâchement entre les techniques
- ✓ Kime net à l’impact
- ✓ Contrôle total du bassin

 Phrase clé :

 “Si mes hanches sont justes, mon kata est juste.”