

NIUNJA SOGI - Position en L

Ceci est la dernière révision de cette page ; elle n'a pas de révision approuvée.

La version imprimable n'est plus prise en charge et peut comporter des erreurs de génération. Veuillez mettre à jour les signets de votre navigateur et utiliser à la place la fonction d'impression par défaut de celui-ci.



Cette position est beaucoup employée pour la défense mais peut également être utilisée pour attaquer.

On peut donner un coup avec le pied avant. Il suffit pour cela d'un petit déplacement du poids du corps. Bougez un des deux pieds vers l'avant ou vers l'arrière de manière à ce qu'ils soient à un peu moins d'une largeur et demi d'épaules.

Ils forment quasi un angle droit, mais orientez les pieds d'environ 15° vers l'intérieur, ceci pour avoir une meilleure stabilité.

Pliez la jambe arrière jusqu'à ce que le genou soit en ligne avec les orteils et pliez proportionnellement la jambe avant. Assurez-vous que la hanche reste en ligne avec le côté intérieur du genou. La répartition du poids du corps est de 70% sur la jambe arrière et 30% sur la jambe avant.

[Retour en haut de la page](#) - [Menu principal](#)

Récupérée de « https://wiki.dosan.be/index.php?title=NIUNJA_SOGI_-_Position_en_L&oldid=823 »

La dernière modification de cette page a été faite le 20 février 2020 à 14:03.

