

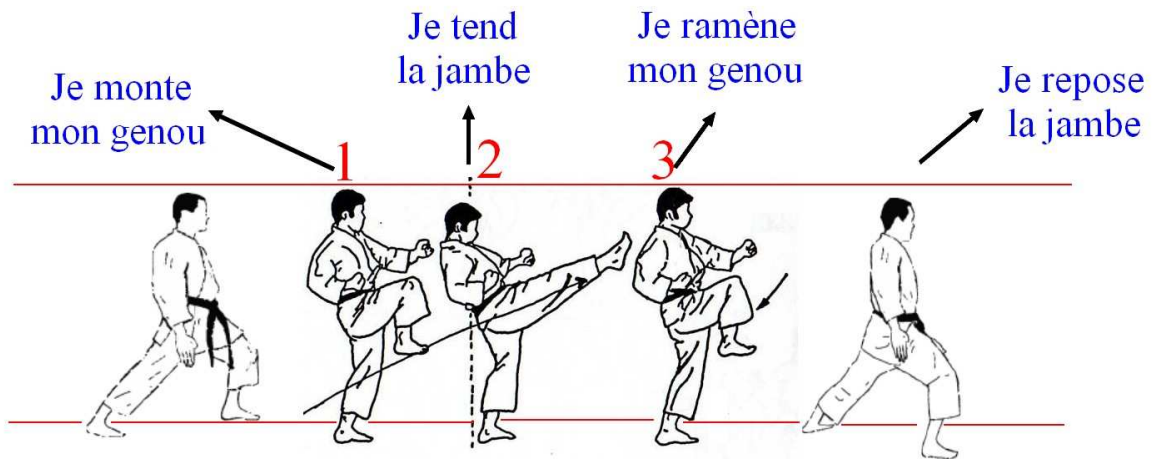


Mae Geri

En japonais, Geri signifie « pied ». Le Mae Geri est donc un coup de pied.

Lorsque j'exécute un Mae Geri, je dois penser à **4 choses IMPORTANTES** :

- Monter le genou
- Tendre la jambe
- Ramener le genou
- Poser la jambe



Lorsque je monte le genou, j'imagine que je dois monter une grande marche d'escalier !

Lorsque je tends la jambe, je dois viser droit devant moi !

Lorsque je repose la jambe, je ne dois pas avoir les pieds sur la même ligne !

Lorsque je fais Mae Geri, je dois garder TOUJOURS la même hauteur sur ma position !

Les erreurs que je ne dois pas faire :

- Donner le coup de pied sans monter le genou.
- Poser la jambe sans ramener le genou.