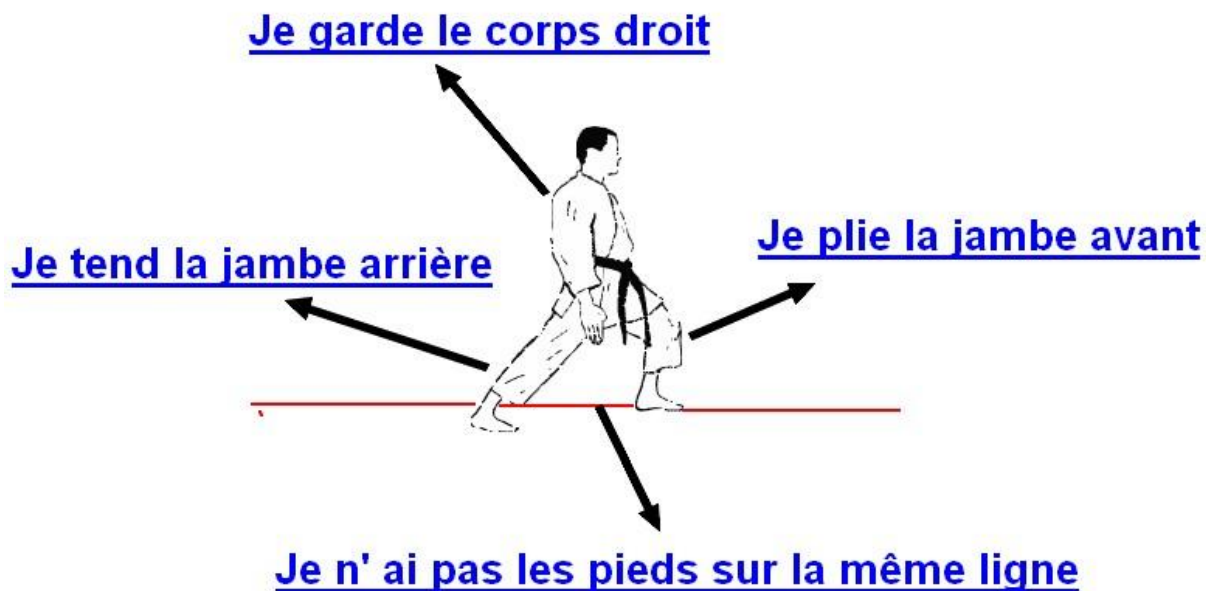


Zen Kutsu

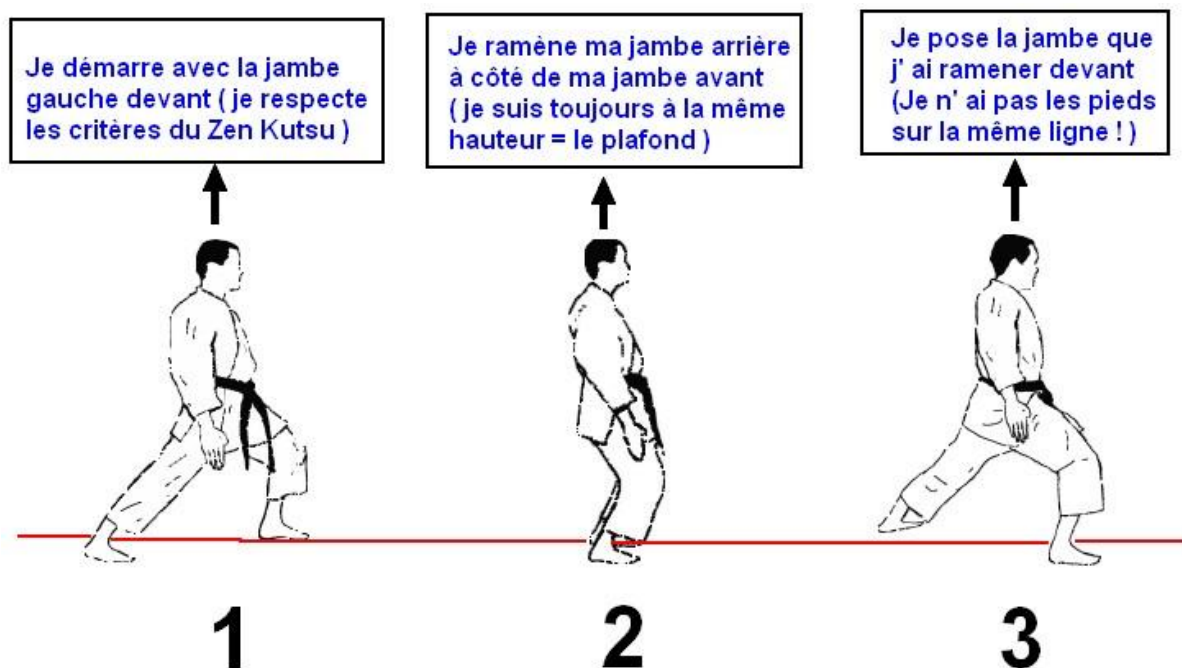
Le Zen Kutsu est ma première position apprise au karaté. Quand j'effectue cette technique, je dois respecter plusieurs critères.

Les 4 choses importantes du Zen Kutsu :



- Je dois plier la jambe avant et je ne dois pas voir mon pied qui est devant.
- Je ne dois JAMAIS pencher le corps, je le garde bien droit.
- Je n'ai pas les pieds sur la même ligne, je suis comme le TRAIN.

Se déplacer en Zen Kutsu.



- Je reste toujours à la même hauteur, j'ai un plafond au-dessus de la tête, je ne peux pas me relever au sinon, AIE !
- Tout au long de l'exercice je garde le corps droit, même quand je regroupe les pieds.
- Lorsque j'ai avancé d'un pas, je dois retrouver les 4 choses importantes du Zen Kutsu.
- Si je commence avec la jambe gauche en premier, je dois avoir la jambe droite devant à la fin de l'exercice.
- Si je commence avec la jambe droite en premier, je dois avoir la jambe gauche devant à la fin de l'exercice.