***RAPPORT à SOI-MÊME*** ***RAPPORT à L’AUTRE***

KIHON IPPON KUMITE

**EFFICACITÉ :**

* **Maitrise de soi**
* **Engagement, intention**
* **Confiance en soi**

SAVOIRS TECHNIQUES :

* Maitrise des techniques d’attaque

de défense

* Maitrise des déplacements (avant, arrière, esquive, rotation,..)

SAVOIRS TACTIQUES :

* Maitrise de la distance
* Gestion de l’incertitude (hauteur de frappe, rythme, …)
* Capacité à changer de rôle

**ATTITUDE** :

Coopération = travailler en harmonie avec l’autre, attaquer avec intention

Respect = être attentif à l’autre ☞ sécurité (maitrise des percussions, contrôle de son corps)

**ASPECT SOCIAL** :

Accepter le regard de l’autre, la présence de l’autre

Respecter un protocole (= discipline) et accepter la sanction