

Tai Sabaki

Attaque
(Attack)

Faire pression/Créer des ouvertures
(Pressuring/Creating openings)

Franchir l'espace
(Crossing the gap)

Fermer l'ouverture
(Closing the door)

Défense
(Defense)

Inviter l'attaque
(Inviting the attack)

Distancer l'attaque
(Outdistancing the attack)

Briser la ligne d'attaque
(Breaking the line of attack)

Intercepter l'attaque
(Intercepting the attack)

Anticiper l'attaque
(Anticipating the attack)

Gestion du corps
(Body management)

Gestion de l'axe central
(Center line management)

Synchronisation
(Timing)

Gestion de la distance
(Distancing)