

## La Forteza dans la spada: soutenir la charge sans perdre pied

Tel l'éléphant qui traverse la rivière sans dévier de sa trajectoire, l'objectif de cet atelier sera de démontrer que la résistance au choc d'un assaut repose avant tout sur une posture solide et que cette solidité ne doit pas sacrifier à la mobilité.

Illustrées par des situations débutant toutes sur une offensive forte, les pièces vues permettront de faire travailler les muscles inférieurs (cuisses et bassin) tout en faisant prendre conscience d'une bonne posture de corps par une utilisation correcte des hanches.

Les solutions proposées porteront principalement sur le travail des appuis, qu'il s'agisse de répondre à la pression par la pression ou au contraire de la relâcher.

Équipement requis pour cet atelier: paire de gants intermédiaires, masque + couvre-nuque, veste AMHE ou gambison.

