

## Posture 4 : Brosse le genou

On commence cette fois par brosse le genou gauche, la main gauche passe en arrondi devant le genou en question. On pousse face à soi de la main droite.

### Vérifier:

- que le corps reste vertical tout au long du mouvement,
- que le genou ne dépasse pas les orteils en finition du pas de l'archer,
- que les épaules soient détendues, les coudes relâchés... même en poussée, les articulations ne se bloquent pas, les épaules ne montent pas.
- De rester attentif à la transition entre les « brosse de genou » : la main qui va pousser monte bien latéralement jusqu'au niveau du visage, l'autre main au niveau du coude de ce bras levé.

Reproduire cette technique encore deux fois.



Pour rendre cette technique plus vivante, on peut visualiser son application. Par exemple, on peut imaginer que la main qui brosse bloque et dévie une attaque de poing ou de pied, ce qui donne un peu de contenu au mouvement de balayage latéral. L'autre main peut pousser ou frapper l'épaule d'un partenaire (si l'attaque est croisée) ou le frapper au plexus, ce qui peut aider à conserver la main à un niveau correct et logique.

On peut aussi se concentrer sur l'axe horizontal **avant/arrière** : dos rempli, main en poussée...