

AIHANMI KATATE DORI SANKYO OMOTE ET URA

La coupe a commencé avant la saisie. Les mains ne sont que la transmission.

Coudes rentrés. Epaules droites et verticales de face.

Les hanches commencent à bouger avant la saisie.

2^e forme de Sankyo. Plaquer la main de Uke contre soi et tourner tout le corps en partant des hanches. Sur le centre.

SHOMEN UCHI

« Quand Uke touche, tout est en place. Ça devient presque linéaire, mais ça peut aussi être comme ça ». Claude montre le mouvement en sortant de la ligne, en entrant sur Aïte.

TANTO DORI SHOMEN UCHI GOKYO

Seule la forme Ura est possible. Au départ les hanches sont de face puis elles tournent.

TANTO DORI CHUDAN TSUKI GOKYO

Même travail. Possible variante en repoussant le bras de Aïte vers son centre.

MOROTE DORI KOKYO HO

AÏCHI UNDO

Respirations

Il s'agit de coordonner la respiration et le mouvement du corps.

VENDREDI 15H 18H

Cours animé par Serge SANS

Préparation : exercices respiratoires (« les 8 pièces de brocart »)
 Ushiro Ukemi

TACHIWAZA KATATE DORI IRIMI NAGE

Importance du placement, puis création du déséquilibre.

Epaules relâchées, couper avec l'esprit du sabre (verticalité).

La création du déséquilibre peut se faire de 2 manières :

- par une entrée Irimi
- par une ouverture de la hanche Tenkan afin d'absorber

KATATE DORI IKKYO

Dans le prolongement du mouvement travaillé précédemment.

Illustration des 2 méthodes de création du déséquilibre aux armes KEN TAÏ KEN.

Ce travail est intéressant car il implique de maintenir un contact permanent entre les Bokken, comme lors d'une saisie telle que Katate dori.

KATATE DORI

SANKYO

Démonstration d'une forme consistant à saisir le poignet par dessus comme si on exécutait Yonkyo. Les 2 mains travaillent ensemble pour couper.

RYOTE DORI

SANKYO

Même forme que précédemment uniquement sur Tenkan.

Il faut toujours revenir aux bases :

IKKYO est le 1^{er} principe : UDE OSAE (contrôle du coude).

NIKKYO est le 2^e principe : KOTE MAWASHI (pivoter le poignet)

SANKYO 3^e principe : KOTE INERI (luxer le poignet)

YONKYO 4^e principe : TEKUBI OSAE (contrôle de l'avant-bras)

Yonkyo Omote avec une entrée intérieure

Yonkyo Ura déplacement différent

RYOTE DORI

KOSHINAGE

Sur une entrée Yonkyo, mettre Aïte en mouvement grâce au Tenkan. Tori est placé correctement pour entrer la hanche, pas besoin d'un pas supplémentaire.

Si Tori est trop loin, il exécute une autre technique comme Yonkyo par exemple ou Sankyo. La technique dépend de la distance.

Sur une double saisie, couper avec les 2 mains pour créer le déséquilibre sur une entrée Koshi, on retrouve le même travail sur l'entrée Irimi.

IRIMINAGE

Travailler les techniques dans le prolongement de la précédente permet de créer des liens dans l'enseignement.

Même travail en privilégiant la coupe. Il ne s'agit pas de réaliser une coupe musculaire. La coupe découle du déplacement de la hanche : « j'ouvre la porte puis je rentre ».

KOTE GAESHI

Même travail que sur Irimi nage

KOKYU HO

AÏCHI UNDO

Respirations

Claude explique que le bureau de la FFAB a ressenti le besoin d'écrire l'identité de notre pratique.

La FFAAA prône depuis des années de valoriser la prestation du candidat, la FFAB souhaite prendre en compte un ensemble en observant à la fois l'attitude de Tori et de Aïte.

SAMEDI 9H15-12H

- Cours animé par Claude PELLERIN

Préparation : exercices respiratoires en Suwariwaza
Kokyu ho

Sans force, à 2 pour faire un mouvement. Les hanches sont en avance.
Application directe des respirations précédentes.

TACHI WAZA AIHANMI KATATE DORI

Travail sur l'entrée (Tesabaki et Taïsabaki)

Il faut réduire le mouvement.

GYAKUHANMI KATATE DORI

La difficulté vient de la saisie. « On est pris ». Exercice du centre. On n'entend pas les pieds.
Uke peut saisir l'ouverture qui se présente et exécuter Ikkyo. Ce n'est pas une contre-technique.
En Ryote dori, si Tori pousse sur Irimi nage, Uke peut réaliser un Kokyu nage.

GYAKUHANMI KATATE DORI TAÏ NO HENKA

Tout ensemble. Ura est possible grâce au Tenkan, mais le travail est proposé en Omote.
Amener sur le centre et coller comme les sabres. On tient, car on si lâche, on se met en danger de recevoir un Atemi.

Même exercice avec seulement l'index tenu.

« Sabre et mains nues c'est pareil »

USHIRO WAZA RYOTE DORI IKKYO OMOTE

Ce sont les hanches qui font monter les mains et le reste suit en se plaçant sur le centre.

USHIRO WAZA RYOTE DORI SHIHONAGE

Toujours les hanches en avance. Attention à la position de Uke, il doit reculer la jambe pour ne pas gêner sa propre chute.

USHIRO WAZA RYOTE DORI UDE KIMENAGE

Chercher son ouverture et son déséquilibre pour ne pas abîmer (les os ne craquent pas).

D'abord on place le corps sur le centre, ne pas vouloir entrer dans le bras trop tôt.

Attention également à ne pas ouvrir les bras en décollant les coudes du corps.

USHIRO WAZA RYOTE DORI AÏKIOTOSHI

MOROTE DORI KOKYO HO

Coupe comme le sabre sur son centre.

- Cours animé par Serge SANS

TACHI WAZA MOROTE DORI KOKYO HO

Travail de Kokyu sur le Kamae avec Tekatana.

MOROTE DORI KOTEGAESHI

Même travail si Uke a refusé l'appui, avec la coupe. Attention à ne pas replacer Uke sur son pied.
Si Aïte se redresse, exécuter Ude kime nage.

MOROTE DORI SHIHONAGE

Même travail de coupe sur Chudan Kamae, sans monter trop haut la main qui se prépare à couper (sinon elle est tirée vers l'arrière).

Attention à la saisie, il faut être déjà dans le travail.

MOROTE DORI NIKYO URA NAGE

Penser au placement. Travailler comme si on avait le sabre placé pour couper, sans tirer, sans tourner.

MOROTE DORI NIKYO URA

Possibilité de le travailler sur l'autre côté en Ikki hachi.

2 déplacements possibles.

SUWARI WAZA RYOTE DORI KOKYU HO

SAMEDI 15H30 18H

- Cours animé par Serge SANS

TACHI WAZA RYO KATA DORI IKKYO

Quand je suis saisi ce n'est plus possible de changer d'appui. Faire attention à son Kamae.
Tenkan hachi et contrôle du coude. Le déséquilibre est créé avant la saisie.

RYO KATA DORI NIKYO URA

Même travail avec le Tenkan et on avance le pied avant.

RYO KATA DORI KOKYU NAGE

Sortir de la ligne, déplacement Henka. « J'exploite ce que donne uke »

Ne pas laisser s'installer la saisie pour éviter de tirer. La main se place en contrôle du coude.

Retour sur NIKYO URA

Changement de déplacement : soit en absorption (Tenkan) soit en déplacement latéral.

YOKOMEN NIKYO

Ce n'est pas uniquement une frappe sur le bras sans rien obtenir. Il faut provoquer le déséquilibre.

- Cours animé par Claude PELLERIN

Travail au JO seul CHUDAN TSUKI

Les hanches bougent, amorcent le mouvement qui se prolonge dans les bras, les mains puis le bâton.

Main au niveau de la hanche.

Irimi, pas glissé sans bruit sans frotter le sol, léger.

Même exercice en faisant un pas.

JO contre mains nues CHUDAN TSUKI

Aïte entre Atemi à mains nues au niveau de la ceinture à l'intérieur ou à l'extérieur selon son Kamae.

JO TAÏ JO

Si Uke est trop près, Tori est en position de garde avec le Jo déjà en main.

S'il est plus loin, le Jo est posé au sol devant le pied.

Ne pas se remettre en position, préférer se croiser pour prendre sa place.

Sur le même point d'atemi, les bras montent pour piquer vers le bas vers le ventre du partenaire.

Même travail à l'extérieur, point d'Atemi dans les côtes.

On agit lorsqu'il a pris sa décision, c'est le sens de Irimi (Ikki hachi irimi).

Pour le sens de Tenkan : on ne peut pas entrer extérieur, entrée vers le ventre et contrôle du Jo (Ikki hachi tenkan). Après le contrôle, l'attaquant pique aux côtes.

Continuer le mouvement dans sa direction. Attaque Tsuki, Tori sort extérieur et attrape toute la jambe (Sumiotoshi).

JO contre mains nues CHUDAN TSUKI UDE KIME NAGE

En passant à l'intérieur. Prendre le sens du bâton, pas de force avec les mains, ce sont les hanches qui rentrent.

SUWARI WAZA

RYOTE DORI

KOKYU HO

AÏSHIN UNDO

Respirations

Rapporteur : Pascal GEOFFROY

Dimanche 9H30 12H

- Cours animé par Claude PELLERIN

Préparation :

En Suwari waza, Respiration profonde avec pression sur le diaphragme.
 Kokyu ho
En Tachi waza, Entrée Tenchinage sans projection

TACHI WAZA RYOTE DORI TENCHINAGE

Travail en Gonokeiko. L'accent est mis sur le relâchement des épaules. Ne pas pousser avec les bras mais descendre les hanches pour faire chuter.

GYAKUHANMI KATATE DORI

Travail sur la main du bas de Tenchinage avec projection.
L'accent est mis sur le fait de « contourner sans contourner ».
Trouver la bonne direction (la main du haut coupe sur l'épaule de Uke).
Engagement des hanches pour projeter.

BOKKEN Sens de la coupe (couper n'est pas frapper)
 Rappel de la tenue du sabre, en appui sur le centre.

En Suwari waza, Suburi avec une main, alternée gauche et droite, Shomen uchi

En Tachi waza, même travail

Suburi avec tenue du sabre à 2 mains

En statique, un pied en avant, alterner gauche et droite, séries de 10.
Puis couper en avançant Aihanmi Hachi, faire un pas.
Même exercice à 2, à bonne distance, sans croiser les sabres.
Sens d'être ensemble : observer l'autre pour se corriger soi-même.

- Cours animé par Serge SANS

SUWARI WAZA SHOMEN UCHI IKKYO OMOTE

Correction : sur le relâchement des épaules.

Travail avec la même concentration que lors des Suburis précédents (sens de la coupe, Kamae)

TACHI WAZA SHOMEN UCHI IKKYO OMOTE

Même travail

TACHI WAZA SHOMEN UCHI KOKYU NAGE URA

Déplacement Irimi Tenkan no Henka. Sens du contrôle Shomen. Absorbe et coupe.

SUWARI WAZA SHOMEN UCHI KOKYU NAGE URA

Même travail. L'accent est mis sur le bon Maaï et le sens de la coupe (ne pas se mettre en danger).

SUWARI WAZA KATA DORI MEN UCHI KOKYU NAGE

Insiste sur le travail d'Uke qui saisit l'épaule sans se mettre en danger et Men uchi qui contrôle.

TACHI WAZA KATA DORI MEN UCHI KOKYU NAGE

Même travail.

TACHI WAZA KATA DORI MEN UCHI SHIHO NAGE

Libération sur la jambe arrière.

TACHI WAZA KATA DORI MEN UCHI IKKYO

Libération sur la jambe avant.

Sur la main qui saisit l'épaule, contrôle de l'épaule et du coude (Ude osae) et immobilisation en Nikkyo.

TACHI WAZA KATA DORI MEN UCHI JYU WAZA

SUWARI WAZA RYOTE DORI KOKYU HO

TACHI WAZA RYOTE DORI KOKYU NAGE

Déplacement Irimi Tenkan no Henka

AÏSHIN UNDO

Respirations