

CR STAGE ENSEIGNANTS JEUNES

Avec Nathalie MARTY - Gignac le 17 11 24

Préparation à deux, face à face

Chacun pose une main sur l'épaule de l'autre en miroir, jambes en garde kamae : épaules / bras échauffement vers l'avant, puis vers l'arrière puis laisser tomber le bras

Préparation à deux, Dos contre dos

Position Kiba Dachi, on tend les bras et on pose nos paumes de mains dans celle du partenaire, on étire doucement le partenaire en ramenant nos bras devant nous, puis le partenaire fait de même à son tour

Même position et paume de mains collée on bascule le haut du corps d'un côté puis de l'autre

Face à face on se tient les mains

On descend en pliant nos genoux le plus bas possible mais sans poser les fesses au sol, on se relève...



Face à face mains croisées

On descend en pliant nos genoux le plus bas possible mais sans poser les fesses au sol, puis on tend le bras de la main libre pour ouverture de hanche vers l'arrière



Face à face, on se tient la main ou chacun pose une main sur l'épaule de l'autre

Descendre en étirant les adducteurs
Idem en levant les orteils et en ouvrant la hanche



Au sol, a deux face à face, un genou replié et l'autre jambe tendue

On lève le bras pour étirement à gauche, puis à droite et au milieu



Au sol, a deux face à face, l'un a les genoux pliés et les talons ramenés vers le centre l'autre aux jambes tendues

Étirement des jambes et du dos chacun son tour.



Au sol, a deux face à face, assis sur les fesses, plantes des pieds l'une contre l'autre

On monte une jambe ensemble, puis l'autre et enfin les 2
Même mouvement avec chute arrière, puis on revient en chute avant



Au sol, a deux face à face, chute en se tenant la main (en croisée)

Chute arrière allongée puis revenir en chute avant



Suwariwaza Kokyu ho sur saisie épaule Ryo Kata (et non aux poignets)

Faire chuter Kokyu Ho mais sans lâcher la saisie des 2 épaules (consigne pour aïte : poser les orteils en fin de chute)

Variante : Tori s'enroule sur aïte pour faire lui aussi la chute après la première chute



Faire chuter Kokyu Ho mais en lâchant la saisie d'une épaule



Faire chuter Kokyu Ho mais en lâchant la saisie d'une épaule, quand Aïte remonte, tori menace au visage (seme) et enchaine avec Ikkyo Omote lors de la remontée de Aïte. Aïte, après l'immobilisation, se dégage de la saisie (qui n'est pas forte) en roulant en chute avant

Suwariwaza Kokyu ho sur saisie épaule Ryo Kata (et non aux poignets)

Projection 4 fois chacun en mode compétition de rapidité avec les autres binômes (consigne : il faut dire stop quand on a fini).

Techniques enchaînées à genoux puis debout Kata Dori Kokyu ho en suivant le partenaire puis Ikkyo Omote lors de sa remontée puis Kokyu Nage (voir vidéo)

Autre enchaînement de techniques avec irimi (sans chute arrière) puis ushiro kiri otoshi

Enchaînement en changeant le rôle tori / aïte avec Ryo Kata Dori et projection Kokyu nage par Aïte (qui devient Tori au moment du Ushiro Kiri Otoshi)

Travail de Kokyu Nage en groupe et en serpent.

Le premier Tori fait chuter les uns après les autres puis le premier aïte enchaîne en faisant de même, les pratiquants se positionnent à l'enfilade sur les tatamis en serpent. Il est possible de varier le travail en donnant des consignes (poser un genou...) et/ou changeant de techniques à chaque Tori.

Travail au Jo

Travail au jo avec plusieurs partenaires.



Travail au Ken

Travail de dégainage puis coupe Kiri Otoshi et autres coupes type Iaïdo.

Ken Tai Ken shomen a trois, controle, maki otoshi puis pique Tsuki, Tori se retourne et coupe Kiri Otoshi sur le second Aïte qui attaque Shomen

