

STAGE de Serge SOLLE
St Gilles – 24 octobre 2009

SAMEDI 24 OCTOBRE MATIN

1. Préparation Classique Jumbi Dosa

2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori

- irimi tenkan puis pivot des hanches vers l'arrière avec le bras saisi qui se lève comme pour lever un sabre puis coupe : Kokyu Nage.

3. Idem avec saisie Hiji Dori (saisie du kimono au niveau du coude)

- indication : possibilité de prendre le tanto pour aider à garder le centre et à monter le bras comme si on avait un sabre – tanto pratique quand il y a du monde....

4. Hiji Dori

- le bras saisi passe sur l'extérieur, passe par-dessus le bras de Uke puis revient piquer derrière le centre de Uke ;
- le déséquilibre doit se créer par le fait d'aller chercher derrière Uke, sans appuyer sur son avant-bras.

5. Sode Dori :

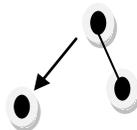
- changer la position des hanches et avancer.

6. Kata Dori :

Ikkyo avec les deux formes d'entrée : attention à vérifier que c'est le déplacement de Tori qui crée le déséquilibre de Uke, avec placement de l'atemi ensuite (**l'atemi n'est pas fait pour déséquilibrer Uke, sinon on fait de l'aïki-jutsu mais plus tout à fait de l'aïkido : IDEM POUR TOUT**) :

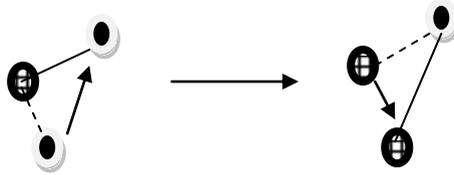
- 1- *Première entrée* : Tori se déplace légèrement sur l'extérieur de la ligne d'attaque en décalant le pied vers l'arrière pour mettre le bras de Uke en extension et le déséquilibrer.

Tori pose à peine le pied pour tout de suite pivoter les hanches en venant prendre le bras de Uke par-dessous pour plier le coude, l'autre main venant couvrir la saisie de Uke pour éviter qu'il ne lâche, puis avance pour terminer Ikkyo (ou Nikkyo, Sankyo, Gokkyo), en Omote ou en Ura au choix.



- 2- Deuxième entrée : Tori **prend l'intérieur : entrée irimi en avançant la hanche (côté non saisi)** (avec atemi), l'épaule saisie et la hanche correspondante s'effaçant l'arrière (le bassin pivote) pour déséquilibrer Uke, puis retour de la hanche et de l'épaule pour terminer comme ci-dessus.

Possibilité de poser le pied correspondant à l'épaule saisie mais sans marquer l'appui pour ne pas s'enfoncer dans le sol, repartir avec la hanche tout de suite.



7. Hiji Dori

- idem que ci-dessus, avec les deux formes d'entrée, pour sentir les mêmes choses avec une saisie un peu plus basse.

8. Gyaku Hanmi Katate Dori

- idem que ci-dessus ;
- faire 6 fois chacun en variant les saisies (Uke choisissant son niveau de saisie : épaule, coude ou poignet).

9. Ushiro Ryote Dori (= Ushiro Katatate Ryote Dori) Kokyu Nage :

p. 62 AIKIDO de Me TAMURA ou p. 183 Aikido Tome 1 FFAB, technique 2

10. Idem sur saisie Ushiro Ryo Sode Dori :

11. Idem sur saisie Ushiro Ryo Kata Dori :

Faire 6 fois chacun en variant les saisies (Uke choisissant son niveau de saisie : épaule, coude ou poignet).

12. Ushiro Kubishime Kote Gaeshi :

L'attaque d'Uke en Ushiro Kubishime peut aller jusqu'à l'immobilisation de Tori (voir Irimi Nage avec tanto et immo).

13. Ushiro Kubishime Shiho Nage.

14. Jyu Waza.

15. Hanshi Undo

16. Respirations pour finir

SAMEDI 24 OCTOBRE APRES-MIDI

Jo contre Jo dehors pendant 1h15, attaque Chudan Tsuki puis attaque Yokomen, avec réponse avec le Jo pour Tori puis à mains nus.

Retour au dojo.

1. Yokomen Uchi Shiho Nage :

- réponse Shomen ;
- sortir de la ligne d'attaque (45° environ vers intérieur), en se concentrant sur le déséquilibre de Uke et non pas sur son bras d'attaque.

2. Yokomen Uchi Kote Gaeshi :

- même travail que précédemment.

3. Tanto Dori Yokomen Uchi (avec pointe vers le bas) Shiho Nage :

- appliquer les mêmes principes, avec les mêmes techniques : Shiho Nage (en collant le tanto contre le poignet de Uke).

4. Tanto Dori Yokomen Uchi (avec pointe vers le bas) Kote Gaeshi :

- même travail que précédemment.

5. Yokomen Uchi à mains nues : Koshi Nage

6. « Randori » :

- se mettre par 5. ;
- une personne au centre attaque Yokomen l'un des 4 autour de lui, qui fait Udekimi Nage, et le projette vers un autre ;
- la personne projetée se relève et attaque celui qui se trouve devant elle, avec de nouveau réponse Udekime Nage, et ainsi de suite ;
- changer ensuite pour que tout le monde passe, surtout quand le Uke est mort.

7. Hanshi Undo

8. Respirations

CONSTANTES

- Qu'il s'agisse de la saisie Katate Dori, Hiji Dori, Kata Dori, de Chudan Tsuki ou de Yokomen Uchi, les saisies ou attaques arrivant toutes du même côté nécessitent le même type de réponse et de déplacement.
- En particulier, pour Ikkyo ou autre avec entrée intérieure, le Tori doit avancer pour prendre l'intérieur avec atemi (soit avec la main soit en réponse Shomen si attaque Yokomen), l'effacement de la hanche arrière créant le déséquilibre de Uke.