

STAGE de Luc BOUCHAREU, Jacques BARDET et Robert DALESSANDRO
Martres-Tolosane – 05 au 08 juillet 2011

N.B : 2h30 de pratique par demi-journée.

MARDI 05 JUILLET APRES-MIDI –

Robert DALESSANDRO

1. Préparation.

2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Tai No Henka (travail préparatoire) :

- avancer légèrement et pivoter sur son axe (la main saisie a un mouvement avec les doigts serrés donnant la direction).

3. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage (main haute comme dans Tenchi Nage) :

- se centrer et avancer ;
- l'idée est de retrouver le même travail que la main du « haut » sur Tenchi Nage.

4. Tachi Waza Ryote Dori Tenchi Nage :

- retrouver les deux exercices précédents.

5. Tachi Waza Ryote Dori Shiho Nage :

- en mouvement, avec Tenkan ;
- décrocher son regard de Aïte, regarder là où on va (l'axe bouge d'un « bloc », la tête n'est pas en avance, ni ne traîne).

6. Tachi Waza Ryote Dori Irimi Nage Ura :

- même idée que l'exercice précédent.

7. Tachi Waza Ryote Dori Kokyu Nage (en groupe) :

- idem.

1. Préparation classique.**2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Tai No Henka (travail préparatoire) :**

- avancer légèrement et pivoter sur son axe (la main saisie a un mouvement avec les doigts serrés donnant la direction, main en « coupelle ») ;
- chercher l'axe du mouvement, la ligne de force de Aïte (quand Aïte lâche la main de Tori, celle-ci tombe le long de cette ligne) : sortir de cette ligne et y emmener Aïte.

3. Hanmihandachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Ikkyo Omote et Ura :

- retrouver l'exercice précédent, avec un déplacement Tenkan pour sortir de la ligne, et emmener en relâchant tout Aïte vers le bas le long de sa ligne de force, en la poursuivant pour maintenir Aïte au sol et enchaîner Ikkyo Omote ou Ura.

4. Hanmihandachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Nikkyo Ura :

- se déplacer de côté, les mains se placent sur le poignet de Aïte ;
- garder ses bras tendus, le poignet de Aïte plus haut que son coude, et couper comme avec un Bokken.

5. Hanmihandachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Shiho Nage Omote :

- la main saisie se place paume vers le bas avec un déplacement du corps pour sortir de la ligne et se protéger ;
- l'autre « crochette » le poignet de Aïte et monte comme avec un Bokken puis le corps avance ensemble, puis demi-tour pour terminer le Shiho Nage.

6. Hanmihandachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Uchi Kaiten Nage :

- retrouver le travail de déplacement et de déséquilibre de Aïte.

7. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Uchi Kaiten Nage :

- idem mais en Tachi Waza.

8. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Jyu Waza.

1. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Tai No Henka (travail préparatoire) :

- pivoter sur son axe, relâcher tout le bras, sans avancer cette fois vers Uke, ni le tirer ;
- veiller à ne pas vriller son corps.

2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage :

- idem que 1 ;
- puis revenir sur Uke en passant derrière lui, toujours en veillant à ne pas vriller son corps.

3. Ushiro Waza Ryote Dori Kokyu Nage :

- retrouver la sensation vue en 1 et 2 ;
- au moment de la saisie pivoter son axe, puis revenir sur Uke en passant derrière lui sans vriller son corps.

4. Ushiro Waza Ryo Kata Dori Kokyu Nage (chute vers l'arrière) :

- idem mais avec tout le corps : il n'y a que le corps qui passe, mais tout le corps ensemble.

5. Ushiro Waza Ryo Kata Dori Kokyu Nage (chute vers l'avant) :

- il ne faut pas tirer vers l'avant avec son corps ;
- descendre son centre, puis aller vers l'avant pour déséquilibrer Aïte avant de chercher à le projeter.

6. Hanmihandachi Waza Ushiro Ryo Kata Dori Kokyu Nage :

- idem que l'exercice précédent.

7. Hanmihandachi Waza Ushiro Ryo Kata Dori Sankyo Omote et Ura :

- venir placer un atemi pour renvoyer Aïte ;
- le bras sur lequel est exercé Sankyo doit être à la verticale.

8. Ushiro Waza Ushiro Ryo Kata Dori Sankyo Omote et Ura :

- idem, toujours idée de la verticalité du corps et du bras ;
- ne pas vriller son corps.

9. Ushiro Waza Ushiro Ryo Kata Dori Kokyu Nage :

Deux formes :

- l'une sans passer sous le bras de Uke, et couper dans son bas ;
- l'autre, quand saisie forte, passer sous le bras comme pour Kote Gaeshi.

10. Hanmihandachi Waza Ushiro Kata Dori Kokyu Nage :

- idem que précédemment.

11. Hanmihandachi Waza Ushiro Kata Dori Jyu Waza.

(+ ¼ d'heure de Yoga).

1. Préparation.**2. Tachi Waza Morote Dori Kokyu Nage :**

- monter le bokken dans le « trou » entre les deux bras de Aïte et couper sur lui, sans chute d'abord.

3. Tachi Waza Morote Dori Kokyu Nage :

- idem que précédent, avec chute.

4. Tachi Waza Morote Dori Ikkyo Omote et Ura :

- avec Tenkan, sans aller trop loin ni s'enfoncer dans l'appui ;
- ne pas laisser redescendre Aïte lorsque l'on a monté les mains comme pour une montée de bokken, garder les bras tendus et se déplacer ;
- descendre son centre ;
- supprimer l'appui avant.

5. Tachi Waza Morote Dori Juji Garami :

- avec Tenkan, sans aller trop loin ni s'enfoncer dans l'appui ;
- retrouver le même mouvement que comme lorsqu'on va faire Ikkyo ;
- retrouver les mêmes axes de travail que précédemment.

6. Tachi Waza Morote Dori Koshi Nage :

- avec Tenkan, sans aller trop loin ni s'enfoncer dans l'appui ;
- retrouver le même mouvement que comme lorsqu'on va faire Ikkyo ;
- retrouver les mêmes axes de travail que précédemment.

7. Tachi Waza Morote Dori Irimi Nage Ura :

- avec Tenkan, sans aller trop loin ni s'enfoncer dans l'appui ;
- retrouver le même mouvement que comme lorsqu'on va faire Ikkyo ;
- retrouver les mêmes axes de travail que précédemment (en gros sur les exercices précédents le travail est identique, mais avec des distances d'entrée différentes).

8. Bokken – Exercice préparatoire à Shiho Nage / Seul :

- départ pied droit devant ;
- basculer le Bokken en protection côté gauche en avançant le pied droit légèrement de côté ;
- pivoter d'un quart de tour vers la gauche en coupant Shomen avec pied gauche qui avance ;
- piquer en avançant le pied droit ;
- armer, pivoter de 180° sur place et couper (le pied gauche est donc devant) ;
- basculer le Bokken en protection côté droit en avançant le pied gauche légèrement de côté ;
- pivoter d'un quart de tour vers la droite en coupant Shomen avec pied droit qui avance ;
- piquer en avançant le pied gauche ;
- armer, pivoter de 180° sur place et couper (le pied droit est alors de nouveau devant comme au début).

9. Bokken/Mains nues (saisie Morote Dori) Kokyu Nage :

- refaire l'exercice du début en retrouvant aussi le sens du travail de l'exercice précédent.

10. Tachi Waza Aihanmi Katate Dori Ikkyo Omote et Ura :

- retrouver les axes de travail vus pendant le cours.

1. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Tai No Henka (travail préparatoire) :

- pivoter sur son axe, relâcher tout le bras (« relâcher l'humérus »), sans avancer cette fois vers Uke, ni le tirer ;
- veiller à ne pas vriller son corps.

2. Travail de la saisie Tachi Waza Ushiro Kubishime :

- venir saisir au col et tirer comme si l'on tendait une corde avec les deux bras ;
- ne pas « traîner » pour saisir au col, y aller immédiatement.

3. Tachi Waza Ushiro Kubishime Kokyu Nage (deux fois) :

- pivote en dégageant le bras qui saisit au col pour faire pivoter Uke.

4. Tachi Waza Ushiro Kubishime Kokyu Nage :

- monter et relâcher au moment de la saisie, et couper en descendant pour la projection.

5. Tachi Waza Ushiro Kubishime Ikkyo Omote :

- bien monter et couper jusqu'au sol.

6. Tachi Waza Ushiro Kubishime Juji Garami :

- garder la saisie, ne pas pousser, mais couper vers le bas devant soi en reculant le pied pour la projection.

7. Tachi Waza Ushiro Kubishime Koshi Nage :

- monter la main saisie et l'autre se place sous l'aisselle de Uke, regarder dans cette direction.

8. Tachi Waza Ushiro Kubishime Sankyo Omote et Ura :

- garder l'idée de verticalité de l'avant-bras vue le cours précédent.

9. Tachi Waza Ryote Dori – Exercice pour Shiho Nage (deux fois) :

(+ ¼ d'heure de Shiatsu sur le dos)

1. Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho :**2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage :**

- Tenkan en changeant de main et en emmenant Uke en bout de force, puis placer le pied et se centrer en se retournant dans le déséquilibre de Uke (sans chute).

3. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Soto Kaiten Nage :

- préparer la main dès la saisie et agir tout de suite en se protégeant derrière.

4. Tachi Waza Chudan Tsuki Soto Kaiten Nage :

- emmener en bout de force l'attaque ;
- puis couper sur cette attaque en bout de force, et terminer Soto Kaiten Nage.

5. Tachi Waza Chudan Tsuki Kote Gaeshi :

- cf. le mouvement du début.

6. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Uchi Kaiten Nage :

- cf. mouvement du début pour le changement de main avec le Tenkan ;
- la main libérée vient prendre sous le bras (dans le coude) de Uke, en le faisant venir à soi avec un mouvement de hanche : Uke est alors quasiment obligé de faire le tour de Tori lui-même.

7. Tachi Waza Tanto Dori Chudan Tsuki Uchi Kaiten Sankyo Omote ou Ura :

- retrouver les principes étudiées à mains nues ;
- revenir avec l'avant bras et le Tanto de Uke en position verticale sur Uke.

8. Tachi Waza Tanto Dori Chudan Tsuki Yonkyo Omote ou Ura :

- retourner la main dans la continuité de l'attaque, et poser l'autre main pour faire Yonkyo.

9. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Jyu Waza.**10. Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho.****11. Hanchi Undo.**