

**STAGE de LESNEVEN – 10 au 16 juillet 211**

**Me YAMADA, Me FUKAKUSA, Me FUNAKOSHI, Me SUGA  
R. LE VOURC'H, J. BARDET, H. AVRIL, A. SOARES et D. VENARD**

*N.B : 1h30 de pratique par cours le matin, 1h de pratique par cours l'après-midi*

**DIMANCHE 10 JUILLET MATIN**

*PREMIERE PARTIE : Me YAMADA*

**1. Préparation.**

**2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori :**

- Tenkan ;
- la main saisie monte pour aller chercher derrière la tête de Aïte (qui s'étire : pas de chute).

**3. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori :**

- idem avec la chute.

**4. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori :**

- idem pour le début ;
- puis avec l'autre bras (non saisi) terminer en venant chercher sous le menton de Aïte.

**5. Tachi Waza Ai Hanmi Katate Dori Irimi Nage Ura :**

- Tenkan pour emmener le partenaire ;
- puis couper pour le déséquilibrer et terminer Irimi Nage Ura.

**6. Tachi Waza Ai Hanmi Katate Dori Kote Gaeshi :**

- Tenkan en dégageant la main comme un sabre ;
- terminer Kote Gaeshi en coupant sur Aïte.

**7. Tachi Waza Ai Hanmi Katate Dori Shiho Nage Ura :**

- Tenkan en prolongeant la saisie de Aïte en bout de sa force et terminer Shiho Nage Ura.

**8. Tachi Waza Ai Hanmi Katate Dori Kokyu Nage :**

- commencer comme pour Shiho Nage Ura vu précédemment, mais pivoter les hanches dans l'autre sens lorsque la saisie de Aïte est en bout de force et qu'il est déséquilibré, pour renvoyer Aïte.

**9. Haishin Undo.**

**10. Respirations.**

*DEUXIEME PARTIE : Me FUKAKUSA*

**1. Morote Dori Kokyu Nage :**

- se centrer, monter et couper sur Aïte.

**2. Morote Dori Nikkyo Ura :**

- si après avoir monté le bras, il est impossible de couper sur Aïte (cf. exercice 1), terminer alors Nikkyo avec l'autre main qui vient se positionner et en se déplaçant.

**3. Morote Dori Kote Gaeshi – 1<sup>ère</sup> forme :**

- se placer et faire passer la main saisie entre les deux mains de Aïte, puis couper et terminer.

#### **4. Morote Dori Kote Gaeshi – 2<sup>ème</sup> forme :**

- le bras saisi « tombe » : on passe donc par le « bas » sur cette forme pour commencer, contrairement à la précédente où on passe par le « haut ».

#### **5. Morote Dori Irimi Nage :**

- passer la main au milieu des mains de Aïte puis couper en bougeant le corps (et pas seulement les bras) ;
- terminer Irimi Nage.

#### **6. Morote Dori Irimi Nage :**

- varier les formes et bouger le corps, pas uniquement les bras.

#### **7. Morote Dori Irimi Nage :**

- entrer avec Tenkan en abandonnant le bras, et en regardant de l'autre côté (couper le lien visuel avec Aïte) ;
- rester bien centré pour déséquilibrer Aïte dans le mouvement.

#### **8. Morote Dori saisie avec deux partenaires – 1<sup>ère</sup> forme :**

- faire Shiho Nage sur le 1<sup>er</sup> partenaire ;
- puis faire Juji Garami sur le 2<sup>ème</sup>.

#### **9. Morote Dori saisie avec deux partenaires – 2<sup>ème</sup> forme :**

- faire Nikkyo sur le 1<sup>er</sup> partenaire ;
- puis faire Irimi sur le 2<sup>ème</sup>.

#### **10. Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho**

#### **11. Respirations**

**DIMANCHE 10 JUILLET APRES-MIDI**

– Robert Le Vourc'h

#### **1. Préparation.**

#### **2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori – Exercices :**

- prendre le centre et la ligne, puis entrer (comme la main du haut sur Tenchi Nage).

#### **3. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage (deux fois) :**

- se centrer et prendre la ligne (Aïte doit avoir l'épaule remontée et le centre un peu en arrière) ;
- puis se décaler (Uke étant en appui il est alors déséquilibré par la perte d'appui causée par le déplacement de Tori) ;
- et terminer en coupant devant soi pour finir Kokuy Nage.

#### **4. Tachi Waza Ryote Dori Tenchi Nage :**

- retrouver le sens de l'exercice précédent sur la saisie à deux mains.

#### **5. Tachi Waza Ryote Dori Koshi Nage (deux fois) :**

- rentrer comme pour Shiho Nage, changer la main pour prendre la main de Uke en Sankyo ;
- ne pas lever les bras ou ouvrir les aisselles ;
- terminer Koshi Nage.

#### **6. Morote Dori Kokyu Nage :**

- se centrer et prendre la ligne, monter et couper (idée du sabre).

## LUNDI 11 JUILLET MATIN

PREMIERE PARTIE : Me YAMADA

### 1. Préparation.

### 2. Tachi Waza Shomen Uchi Ikkyo Omote et Ura :

- sortir de la ligne et couper pour déséquilibrer Aïte ;
- alterner terminaisons Omote et Ura.

### 3. Tachi Waza Shomen Uchi Irimi Nage :

- couper sur l'attaque Shomen pour déséquilibrer Aïte et pouvoir terminer Irimi Nage.

### 4. Tachi Waza Shomen Uchi Nikkyo Ura :

- bien couper sur Shomen jusqu'au sol pour déséquilibrer Aïte, et se placer avant qu'il ne remonte.

### 5. Tachi Waza Shomen Uchi Kote Gaeshi :

- toujours garder l'idée de la coupe sur l'attaque Shomen.

### 6. Tachi Waza Shomen Uchi Soto Kaiten Nage :

- couper sur Shomen, et changer de main dans le mouvement en plaçant l'autre sur la tête de Aïte, avant de faire la projection.

### 7. Tachi Waza Morote Dori Kokyu Nage :

- lever et couper.

### 8. Haishin Undo.

DEUXIEME PARTIE : Me FUKAKUSA

### 1. Tachi Waza Ryote Dori Kokyu Nage :

- ne pas tirer avec les bras mais bouger tout le corps ensemble.

### 2. Tachi Waza Ryote Dori (*position Ai Hanmi – même pied devant que la main*) Ikkyo Omote et Ura :

- bouger tout le corps et travailler Ikkyo avec un atemi.

### 3. Tachi Waza Chudan Tsuki (*position Ai Hanmi – attaque arrive côté pied avancé*) Ikkyo Omote et Ura :

- même travail que précédemment : bouger tout le corps pour sortir de la ligne.

### 4. Tachi Waza Ryote Dori Shiho Nage (*sur n'importe quelle position de départ et sur l'une ou l'autre des mains de Aïte*) :

- partir comme pour Kokyu Ho, puis couper sur l'une ou l'autre main.

### 5. Tachi Waza Ryote Dori Tenchi Nage :

- ne pas rentrer tout droit, pivoter tout le corps sur son axe pour le Tenkan, et tout bouger ensemble.

### 6. Tachi Waza Chudan Tsuki Tenchi Nage :

- couper dans le bras d'attaque, et terminer Tenchi Nage toujours en déplaçant tout le corps.

## 7. Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho :

- commencer comme un habituel Kokyu Ho, puis passer les mains à l'extérieur (faire une boucle) et revenir au centre vers le bas en attrapant les poignets de Aïte, et les lever comme un bokken.

## 8. Haishin Undo.

## 9. Respirations.

LUNDI 11 JUILLET APRES-MIDI – Jacques BARDET
--

### 1. Suwari Waza (orteils au sol) position Ai Hanmi (sans saisie) Ikkyo Omote et Ura :

- ne pas pousser ni contraindre Aïte ;
- le bras monte en même temps que le centre et le genou, puis le pied se pose en même temps que la coupe sur le partenaire.

### 2. Suwari Waza Shomen Uchi Ikkyo Omote et Ura :

- retrouver le sens du travail de l'exercice précédent.

### 3. Tachi Waza Shomen Uchi Ikkyo Omote et Ura :

- même sens de travail que précédemment.

### 4. Suwari Waza Shomen Uchi Irimi Nage :

- varier avec trois formes (et trois Ma Ai) différents, selon que l'on travail en avançant sur l'attaque, ou en l'absorbant, que l'on fasse Omote ou Ura.

### 5. Suwari Waza Shomen Uchi Kote Gaeshi :

- se déplacer en gardant l'axe du corps vertical, ne pas se vriller.

### 6. Tachi Waza Shomen Uchi Shiho Nage :

- se protéger et venir couper sur l'attaque (attention la 2<sup>e</sup> main vient se placer au-dessus de l'autre – cf. Yokomen, pas par-dessous : cf. DVD) puis emmener Aïte en le mettant toujours en mouvement, et en gardant son contrôle, avant de terminer Shiho Nage.

### 7. Tachi Waza Shomen Uchi Udekime Nage :

- commencer comme pour Shiho Nage, et au lieu de terminer Shiho Nage quand le bras de Aïte est en extension et lui-même en déséquilibre, terminer Udekime Nage.

### 8. Tachi Waza Shomen Uchi Jyu Waza.

## 9. Respirations.

LUNDI 11 JUILLET APRES-MIDI – Toshiro SUGA
--

### 1. Travail à deux au Jo :

- Tsuki, protection, pivot, Yokomen Uchi (niveau tête), Ushiro Tsuki, frappe au genou, ½ tour du Jo ;
- Tsuki, protection, pivot, « Yokomen » Uchi (niveau genou), armer derrière et pointe vers le haut, retour en frappe niveau tête.

### 2. Première phase du Kumi Jo :

**A** = attaque Chudan Tsuki.

**B** = répond Kaeshi Tsuki sur le Jo et pique directement au ventre (déplacement Hitoemi, le pied arrière droit se décale derrière puis le gauche avance).

### 3. Deuxième phase du Kumi Jo (*autre phase rappelée en italique*) :

**A** = attaque Chudan Tsuki.

**B** = répond Kaeshi Tsuki sur le Jo et pique directement au ventre (déplacement Hitoemi, le pied arrière droit se décale derrière puis le gauche avance).

**A** = pour effacer son corps, et éviter la pique au ventre, se déplace Hitoemi et glisse le Jo derrière la main avant de B (main qui saisit le Jo), effectue un Tenkan et projette B.

### 4. Autre deuxième phase du Kumi Jo (*autre phase rappelée en italique*) :

**A** = attaque Chudan Tsuki.

**B** = répond Kaeshi Tsuki sur le Jo et pique directement au ventre (déplacement Hitoemi, le pied arrière droit se décale derrière puis le gauche avance).

**A** = pour éviter la pique au ventre, se déplace de l'autre côté de la ligne d'attaque du piqué de B en levant le Jo de B (même mouvement que la mise en protection lors de l'exercice initial = Uke Nagashi), et coupe en ayant les mains très bien équilibrées, avec tout le corps, ce qui renvoie le Jo de B vers l'arrière et permet de piquer sur son ventre en Tsuki (sans réarmer).

### 5. Troisième phase du Kumi Jo (*autre phase rappelée en italique*) :

**A** = attaque Chudan Tsuki.

**B** = répond Kaeshi Tsuki sur le Jo et pique directement au ventre (déplacement Hitoemi, le pied arrière droit se décale derrière puis le gauche avance).

**A** = pour éviter la pique au ventre, se déplace de l'autre côté de la ligne d'attaque du piqué de B en levant le Jo de B (même mouvement que la mise en protection lors de l'exercice initial = Uke Nagashi), et coupe en ayant les mains très bien équilibrées, avec tout le corps, ce qui renvoie le Jo de B vers l'arrière et permet de piquer sur son ventre en Tsuki (sans réarmer).

**B** = au moment du Tsuki, rentre pour piquer avec la pointe du Jo restée devant sous la main avant de A qui tient le Jo, effectue un Tenkan et projette A.

<b>MARDI 12 JUILLET MATIN</b>
-------------------------------

#### PREMIERE PARTIE : Me YAMADA

#### 1. Préparation

#### 2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage :

- Tenkan, puis revenir sur Aïte : tout le corps tourne, le regard suit le corps et la direction où l'on va ;
- sans chute pour commencer.

#### 3. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage :

- idem que le précédent avec chute.

#### 4. Tachi Waza Gyaku Hanmi katate Dori Kokyu Nage (*autre forme*) :

- Tenkan, puis le bras saisi fait un grand cercle (l'accentuer exprès pour le travail) allant chercher derrière la tête de Aïte, qui est alors déséquilibré ;
- terminer en passant l'autre main sous son menton (pas avant qu'Aïte ne soit déséquilibré).

#### 5. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Nikkyo Ura :

- Tenkan et couper, puis finir Nikkyo Ura.

#### 6. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage (*en groupes*) :

- se déplacer en Tenkan, et couper pour projeter.

#### 7. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Ude Garami :

- si Nikkyo ne marche pas, venir se placer pour Ude Garami.

#### 8. Haishin Undo.

## DEUXIEME PARTIE : Me FUKAKUSA

### 1. Etirements

#### 2. Tachi Waza Yokomen Uchi Ikkyo Omote et Ura (*deux fois*) :

- bien entrer, puis changer l'angle pour terminer Ikkyo.

#### 3. Tachi Waza Yokomen Uchi Shiho Nage (*1<sup>er</sup> Taï Sabaki*) :

- entrer directement avec tout le corps en avançant le pied arrière (1<sup>er</sup> Taï Sabaki - Irimi Issoku) ;
- garder l'idée que Aïte peut avoir un Tanto.

#### 4. Tachi Waza Yokomen Uchi Irimi Nage (*2<sup>ème</sup> Taï Sabaki*) :

- entrer en se déplaçant en avant avec les pieds restant dans la même position (2<sup>e</sup> Taï Sabaki : le pied avant glisse en avant et le pied arrière suit en restant derrière - Irimi) et en se protégeant avec le bras avant ;
- absorber l'attaque et entrer directement.

#### 5. Tachi Waza Yokomen Uchi Irimi Nage (*3<sup>ème</sup> Taï Sabaki*) :

- changement de garde en absorbant l'attaque (3<sup>e</sup> Taï Sabaki) et entrer avec le corps.

#### 6. Tachi Waza Yokomen Uchi Sankyo Omote ou Ura :

- avancer tout son corps avec le pied avant qui avance : l'épaule avant de Tori touche l'épaule arrière de Aïte (ne pas s'aider des mains) ;
- la main de Tori saisit la main arrière de Aïte, passe dessous et coupe Sankyo (terminer Omote ou Ura).

#### 7. Tachi Waza Yokomen Uchi Kokyu Nage (*en groupes*) :

- Tenkan, laisser passer en pivotant et descendre sur le genou le plus proche de Aïte.

#### 8. Suwari Waza Ryote Dori Irimi Nage :

- commencer comme Kokyu Ho, puis passer une main sous l'autre pour croiser ses propres mains ;
- entraîner ensuite Aïte en Irimi Nage.

#### 9. Respirations.

MARDI 12 JUILLET APRES-MIDI – Henri AVRIL
---

#### 1. Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho.

#### 2. Suwari Waza Kata Dori Men Uchi Ikkyo Omote :

- effectuer Tenkan en maintenant le bras avant Te Katana à hauteur des yeux de Aïte (pour éviter qu'il ne rentre un Atemi au visage) : ne pas chercher forcément à amener vers le bas donc ;
- puis venir placer Ikkyo avec le déséquilibre, en amenant dans le même mouvement le genou dans le centre de Aïte pour terminer Omote.

#### 3. Tachi Waza Kata Dori Men Uchi Ikkyo Omote :

- retrouver le même sens de travail qu'en Suwari Waza.

#### 4. Kunitachi (*Bokken contre bokken*) :

- à la montée de l'arme pour Shomen, dès qu'on voit la gorge, piquer à cet endroit en avançant le pied droit, calmement, doucement mais dans le mouvement ;
- être bien ensemble (Kimusubi).

## 5. Kunitachi (*Bokken contre bokken*) :

- même chose que l'exercice précédent, mais avec la lame retournée qui pique sous le poignet, tout droit et en fléchissant bien les jambes avec le buste droit.

## 6. Kunitachi (*Bokken contre bokken*) :

- même chose que l'exercice précédent mais sur place, donc Aïte pense pouvoir continuer la coupe ;
- Tori change alors de Hanmi en coupant aux poignets (attention au mouvement de retournement de sabre qui doit être très court et ne pas passer au-dessus de la tête).

## 7. Respirations.

# MERCREDI 13 JUILLET MATIN

## PREMIERE PARTIE : Me YAMADA

### 1. Respirations

### 2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage (*sans chute*) :

- déplacer le pied de derrière vers l'intérieur/l'avant avec un mouvement de hanche pour absorber Aïte.

### 3. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Shiho Nage :

- le pied arrière se décale de côté sans avancer ;
- puis la hanche effectue un retrait vers l'arrière et le pied avant se recule et se pose à peine (cf. montée d'un bokken), la main restant Te Katana, ce qui entraîne Aïte en déséquilibre avant ;
- la main en Te Katana coupe alors en passant par-dessus la saisie de Aïte avec un retour de hanche vers le partenaire, pour finir Shiho Nage.

### 4. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Ikkyo Omote :

- idem que l'exercice précédent, sauf qu'au lieu de couper par-dessus la saisie, revenir avec la hanche vers Aïte en venant positionner l'autre main pour terminer Ikkyo.

### 5. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Nikkyo Ura (*deux fois*) :

- idem que l'exercice précédent, sauf que le corps se déplace pour ne pas rester en face, et la main passe sous la saisie pour venir chercher le placement pour Nikkyo.

### 6. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Sankyo Ura :

- retrouver les mêmes principes que les exercices précédents.

## 7. Haishin Undo.

## DEUXIEME PARTIE : Me FUKAKUSA

### 1. Tachi Waza Kata Dori Men Uchi Ikkyo Omote et Ura :

- ne pas attendre l'attaque de Aïte, venir le chercher ;
- effectuer un Tenkan avec le regard qui décroche de Aïte, qui suit la direction où l'on va ;
- puis couper et terminer Ikkyo Omote ou Ura.

### 2. Tachi Waza Kata Dori Men Uchi Kote Gaeshi :

- même travail que l'exercice précédent.

### 3. Tachi Waza Kata Dori Men Uchi Sankyo « renversé » :

- effectuer Tenkan puis entrer dessous, en saisissant la main qui attaque Men Uchi ;
- déséquilibre de Aïte qui tourne pour chuter.

#### **4. Tachi Waza Muna Dori Men Uchi Juji Garami :**

- réceptionner l'attaque, puis l'emmener sur la saisie au col avec un déplacement du corps en Tenkaï pour continuer le déséquilibre de Aïte et terminer Juji Garami.

#### **5. Tachi Waza Muna Dori Irimi Omote :**

- déplacer le corps vers Aïte et en s'effaçant de la saisie.

#### **6. Tachi Waza Muna Dori Irimi Omote (*saisie forte*) :**

- déplacer le corps vers Aïte et s'effacer de la saisie, pivoter sur son axe, descendre le centre et remonter sous la saisie.

#### **7. Tachi Waza Muna Dori Ikkyo Omote et Ura :**

- idem que l'exercice précédent en terminant Ikkyo Omote ou Ura.

#### **8. Respirations.**

<b>MERCREDI 13 JUILLET APRES-MIDI</b> – <i>Antoine SOARES</i>
---

*(cf. cours de Jacques BARDET à Martres 2011 – même travail proposé)*

#### **1. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Tai No Henka (*travail préparatoire – deux fois*) :**

- pivoter sur son axe, relâcher tout le bras avec la main qui revient par le bas vers son propre centre, sans avancer vers Aïte, ni le tirer ;
- veiller à ne pas vriller son corps.

#### **2. Hanmi Handachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Ikkyo Omote (*partir les orteils à plat*) :**

- amener Aïte au sol en suivant sa ligne de force.

#### **3. Hanmi Handachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Nikkyo Omote :**

- se décaler et couper sur la saisie comme avec un bokken.

#### **4. Hanmi Handachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Shiho Nage :**

- travailler avec l'idée du sabre (armer, pivoter et couper).

#### **5. Hanmi Handachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kote Gaeshi :**

- toujours garder l'idée du sabre.

#### **6. Hanmi Handachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Uchi Kaiten Nage.**

- direct ou avec Tenkan.

#### **7. Hanmi Handachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Uchi Kaiten Nage :**

- direct ou avec Tenkan, ou encore par l'intérieur (3 formes, donc).

#### **8. Tachi Waza Morote Dori Kokyu Nage :**

- pivoter, armer et couper.

#### **9. Respirations.**



*PREMIERE PARTIE : Me YAMADA*

**1. Préparation.**

**2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Ho :**

- changer de Hanmi, pivoter et étirer Aïte, d'abord dans puis avec chute.

**3. Tachi Waza Yokomen Uchi Kote Gaeshi :**

- changement de Hanmi pour entrer à l'intérieur (Irimi Issoku), couper et terminer Kote Gaeshi.

**4. Tachi Waza Yokomen Uchi Irimi Nage Ura :**

- même idée que l'exercice précédent, puis deux manières de terminer.

**5. Tachi Waza Yokomen Uchi Ikkyo Omote et Ura :**

- se déplacer latéralement en entrant sur Aïte et terminer le contrôle.

**6. Tachi Waza Yokomen Uchi Nikkyo Ura :**

- même travail que précédemment en ajoutant la coupe pour terminer Nikkyo Ura.

**7. Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho.**

**8. Haishin Undo.**

*DEUXIEME PARTIE : Me FUNAKOSHI*

**1. Respirations.**

**2. Suwari Waza Men Uchi Ikkyo Ura (orteils à plat) :**

- ne pas pousser Aïte mais amener son bras en bout de force, puis terminer Ikkyo Ura .

**3. Suwari Waza Shomen Uchi Ikkyo (3 formes) :**

- Omote en entrant ;
- en laissant passer l'attaque sur la même ligne ;
- Ura.

**4. Tachi Waza Shomen Uchi Ikkyo Omote et Ura.**

**5. Tachi Waza Shomen Uchi Ikkyo :**

- sortie « extérieure » de la ligne d'attaque avec la main devant qui vient placer un atemi au visage de Aïte ;
- l'autre main contrôle son poignet en fin d'attaque ;
- la main qui a donné l'atemi vient dans le creux du coude de Aïte pour le plier, et l'autre main vient enrouler la main de Aïte par-dessus (elle se retrouve dans une position comme un bec de canard, pointée vers l'extérieur) ;
- la main au coude passe sous le coude récupérer cette main en Ikkyo (l'autre main pouvant redonner un atemi si nécessaire) ;
- terminer ainsi en exerçant une pression sur la main de Aïte (attention : douloureux).

**6. Tachi Waza Shomen Uchi Shiho Nage :**

- même entrée que l'exercice précédent, puis la main de devant passe sur le coude et ensuite sous le poignet de Aïte (que Tori a déjà saisi avec son autre main au moment du contrôle du poignet), puis vient poser sur son propre poignet pour verrouiller le contrôle ;
- effectuer un demi-tour et venir coller la main de Aïte sous sa propre aisselle.

## **7. Tachi Waza Shomen Uchi Irimi Nage Ura (*plusieurs formes*) :**

- entrée « par l'intérieur » de la ligne d'attaque en mettant un atemi au visage de Aïte ;
- puis contrôler en Irimi Nage à plusieurs hauteurs (en posant un genou, en coupant plus ou moins, etc.) ;
- faire la même chose avec l'entrée « extérieure ».

## **8. Tachi Waza Jodan Tsuki Irimi Nage :**

- contrôler par l'extérieur le poignet en mettant un atemi avec l'autre main, pour mettre Aïte en extension ;
- puis passer sous son bras en maintenant l'extension ;
- terminer le déséquilibre.

## **9. Tachi Waza Jodan Tsuki Irimi Nage Omote :**

- entrée intérieure en plaçant le pied sur les orteils de Aïte (cf. entrée Irimi au Jo).

## **10. Tachi Waza Ryote Dori (*étirement*) :**

- commencer comme pour un mouvement Shiho Nage mais s'étirer.

<b>JEUDI 14 JUILLET APRES-MIDI</b>
------------------------------------

– <i>Didier VENARD</i>
------------------------

### **1. Respirations et Ameno Tori Fune.**

### **2. Tachi Waza Aï Hanmi Katate Dori Irimi Nage :**

- se centrer, puis avancer tout le corps ;
- veiller à ne pas ouvrir son corps ;
- dans un premier temps sans chute (Aïte s'étire), puis avec chute.

### **3. Tachi Waza Aï Hanmi Katate Dori Ikkyo Omote et Ura :**

- travailler Ikkyo Undo ;
- avancer tout le corps ;
- ne pas ouvrir le sien.

### **4. Tachi Waza Aï Hanmi Katate Dori Nikkyo Omote et Ura :**

- mêmes principes à travailler que l'exercice précédent ;
- pour l'immobilisation, mettre le petit doigt de Aïte dans le creux du coude, serrer les genoux autour de son bras bien contre le corps.

### **5. Tachi Waza Shomen Uchi Nikkyo Omote et Ura :**

- retrouver les principes étudiés précédemment.

### **6. Tachi Waza Shomen Uchi Kote Gaeshi :**

- bien déséquilibrer Aïte ;
- puis ½ tour en emmenant Aïte en bout de force (pas le ramener sur soi), ou dans son déséquilibre.

### **7. Tachi Waza Shomen Uchi Jyu Waza.**

### **8. Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho.**

### **9. Respirations.**

**VENDREDI 15 JUILLET MATIN**

*PREMIERE PARTIE : Me YAMADA*

Travail sur les mêmes principes et déplacements avec techniques similaires aux deux premiers jours.

*DEUXIEME PARTIE : Me FUKAKUSA*

Voir la partie du DVD sur les techniques ou Tori se fait ceinturer soit au niveau du thorax soit au niveau de l'abdomen.

**VENDREDI 15 JUILLET MATIN**

*(Pas de cours : passages de grades Aïkikai)*

**Pour les photos, toutes de Pierre sauf 23 29 30 32 33 Pat et 24 26 27 28 de Christian. All prépa phot gg**