

STAGE de Léo TAMAKI
St Yrieix la Perche – 17-18 mars 2012

CONSTANTES :

- Irimi, Atemi et Awase
- Donner du sens à la pratique (attaque et « réponse »)
- Troubler la perception de l'autre en donnant aux parties du corps des directions différentes et des vitesses différentes
- Pas vouloir à tout prix que Aïte garde la saisie tout le temps, mais pouvoir réagir même si saisie lâche (pour mettre coup par exemple, car Aïte n'a pas de raison de tenir à tout prix si ne le peut pas car on le fait lâcher ou s'il a l'opportunité de porter un coup)
- Pas contrarier saisie et sens du bras pour ne pas donner envie de lâcher (cf. kokyu nage du départ sous plusieurs formes le matin et l'AM), ou si ça lâche être déjà placé pour que cela ne soit pas un problème
- Travail sur sensation (avec le uke)
- Pas travail sur gonokeiko (pas de sens)
- Travail pour certains en force avec constitutions d'armures musculaires ou autre, là c'est tout le contraire, travailler au plus dépouillé sans perdre sens profond du travail
- Position à garder en protection derrière son arme, de côté
- Créer l'ouverture sans se découvrir et sans provoquer de réaction d'opposition d'Uke
- Minimiser l'effort pour le réaliser
- Supprimer les appels et les départs des frappes et atémis
- Réduire l'amplitude visuelle des déplacements

Manue

SAMEDI MATIN

1. Préparation et étirements :

- l'amplitude ne compte pas, seule compte la sincérité du travail ;
- chutes avec enroulement sur place : la tête qui doit rester avant la ligne du tatami quand on commence avec les genoux devant cette ligne.

2. Travail sur la recherche Awase :

- 1er travail : saisie en Gyaku Hanmi Katate Dori : le partenaire qui saisit pousse ou tire son partenaire, qui doit ressentir en même temps ce mouvement et soit l'absorber soit le suivre, pour être en parfaite harmonie, ni retard ni avance... changer ensuite de main, puis inverser les rôles ; plus la saisie est légère plus le travail est délicat car un minimum d'information est communiqué à la personne saisie ; idem en changeant de partenaire (Kotai) pour ressentir d'autres sensations avec une autre personne ;
- 2e travail : idem mais déplacer son partenaire où on souhaite sur le tatami ; rechercher une sensation (fermer les yeux éventuellement) pour ne pas être en retard sur le mouvement donné par le partenaire qui saisit (idem en changeant de partenaire – Kotai).

3. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage :

- forme directe d'abord avec déplacement du pied arrière vers l'avant (cf. photos) ;
- puis forme avec déplacement plus profond en laissant passer la saisie – ne pas la stopper ni la dévier, comme pour aller faire Irimi Nage Ura, cf. photos).

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

- même sens de travail que précédemment.

5. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Jyu Waza.

6. Hanchin Undo.

SAMEDI APRES-MIDI

1. Préparation pour sentir les sensations et la recherche Awase :

- Suwari Waza : l'un ferme les yeux, l'autre saisit très légèrement le Keikogi au coude ou l'épaule et emmène son partenaire où il le veut ; celui-ci doit suivre sans retard ni avance ; changer de côté, puis inverser ; idem avec un autre partenaire ;
- Tachi Waza : même sens de recherche, en changeant deux fois de partenaires.

2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage :

- refaire les 2 mêmes formes du matin ;
- ajouter une 3^e où le pied avant ne bouge pas, le Tenkan s'effectue sur ce pied.

3. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Ikkyo Omote :

- déplacement intérieur en un seul mouvement pour retrouver notion d'Awase ;
- atemi à marquer et aller chercher la main qui saisit (pour éviter qu'elle ne lâche et porte elle-même un atemi au visage) ;
- bien prendre centre de Aïte (presque prise de sa place en engageant pied derrière sa jambe avant)
- couper dans le déséquilibre en descendant son centre ;
- bien terminer l'immobilisation en étant centré, en agissant sur les muscles et tendons (rotation et torsion) de Aïte, puis le détendre lentement et reposer sa main au sol.

Idem avec un autre partenaire.

4. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Ikkyo Ura :

- mêmes principes ;

5. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Ikkyo Ura :

- une fois le déséquilibre créé et Tori passé sur le côté, ne pas pivoter, mais contrôler le bras de Aïte à l'horizontale, puis aller chercher loin derrière avec pivot pour l'amener au sol.

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

- ne pas contrarier la saisie de Aïte, créer son déséquilibre en allant chercher derrière mais dans le sens de son bras ;
- ne pas s'écarter pour passer, mais le déséquilibrer et entrer sur lui ;
- puis coupe et projection.

7. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage :

- même début que Uchi Kaiten Nage ;
- au moment du contrôle de la nuque, enruler la tête avec son bras, puis « casser » un peu la jambe avant avec sa propre jambe, puis se laisser partir en arrière ; Aïte part alors en chute avant avec la tête finalement soutenue dans le creux du bras de Tori.

8. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Jyu Waza.

Hanchin Undo.

DIMANCHE MATIN

1. Suburi au Bokken :

- main droite posée sur le Bokken ;
- main gauche au bout du Bokken (petit doigt à cheval sur le bout de la Tsuka et annulaire libre, cf. Kuroda Senseï) ;
- corps légèrement de biais (pas en face donc) ;
- l'axe du corps à la fois vertical sur pied avant (axe vertical) et légèrement diagonal avec la jambe arrière ;
- armer puis couper en avançant, le pied arrière suit : avancer non pas sur les talons mais bien sur l'avant du pied ;

Travail seul, puis à deux où l'un coupe et l'autre analyse son partenaire en le corrigeant.

2. Suburi à deux :

- coupe en miroir.

3. Travail à deux :

- l'un se met en face, Bokken sur le côté ;
- l'autre arme, coupe et remonte le Bokken immédiatement avec la lame vers le haut, mais la main droite toujours posée sur le dessus (la main ne passe pas dessous) : le Bokken a donc pivoté sur lui-même, ce qui implique de ne pas le serrer du tout.

4. Kihon 1 :

- les deux Bokken sont en garde pointe contre pointe ;
- un partenaire chasse le Bokken et pique au cou, lame retournée.

5. Kihon 2 :

- idem sur Shomen, avec le partenaire qui baisse sa garde sur le même plan que la garde haute (pas basculer le Bokken sur le côté), et en venant au contact au moment de la coupe juste avant de chasser ;
- ne pas hésiter à faire lentement si nécessaire.

6. Travail seul :

- faire basculer Bokken à droite en faisant lâcher la main gauche (glisse le long de l'index) ;
- garder l'extension des bras, armer jusqu'au bout en protection sous le Bokken, puis couper.

7. Kihon 3 :

- faire le travail précédent sur Shomen Uchi ;
- répondre à l'attaque Shomen dans le même mouvement, et même arriver si possible juste avant la fin de la coupe Shomen sur les poignets de Aïte.

8. Jo Nage Waza :

- se présenter face au partenaire, soit il vient saisir en écartant le Jo (avec l'idée d'entrer sur celui qui saisit le Jo), soit celui qui saisit pique et donc Aïte écarte le Jo pour se protéger ;
- absorber et renvoyer sur Aïte (et pas à côté ou derrière lui), ce qui l'oblige à la chute ;
- Aïte pour se protéger renvoie le Jo vers le haut pendant sa chute.

Idem avec autre partenaire.

9. Jo Dori Tsuki Kokyu Nage :

- Idem exercice précédent mais sur Tsuki.

10. Jo Dori Tuski Kokyu Nage :

- avancer pied avant vers Aïte en se protégeant en posant main sur Jo, puis avancer l'autre pied sans vriller les hanches en posant la main correspondante sur la main de Aïte et le Jo en même temps, puis placer l'autre pied (celui qui était devant au départ) sur le pied de Aïte en terminant Kokyu Nage ;
- attention il faut remonter par-dessous pour finir au visage sinon c'est trop prévisible.

Hanchi Undo.