

# STAGE AÏKIDO – SAMEDI 17 NOVEMBRE 2012 AIXE-SUR-VIENNE

## THEMES :

### *Irimi-Tenkan en travaillant sur l'axe vertical (varier la hauteur)*

- Préparation avec accent sur le travail des jambes
  - Utilisation du bas du corps
  - Disponibilité dans les déplacements
- Travail des chutes
  - Harmonie du corps durant la chute
  - Travailler l'axe vertical
- Notion d'Irimi
  - A travers différentes techniques
    - Gyaku Hammi+ Muna Dori → Naname Kokyu Nage
    - Muna Dori Men Uchi → Ikkyo
- Puis Tenkan (Changer la direction)
  - Suwari Waza → Shomen Uchi → Ikkyo Ura (Irimi Tenkan )
  - Tachi Waza avec le Jo → Ikkyo
  - Muna dori → Ude Kime Nage
  - Idem avec le Boken
  - Ai hamni Kote Gaeshi



### *Travail de l'axe vertical et horizontal*

- Puis en conclusion travail Jo / Boken
  - Irimi Omote et Ikkyo

A.V.

