**Ecole des cadres PIBRAC**

**16/01/2022**

Luc Bouchareu

**Travail sur Kamae et Tenkan**

**Fondations :**

- Kamae : se préparer, être à l’affut, prendre la position la plus avantageuse possible

- Tenkan : changement d’état, de position, transposer, évoluer

**Principes de travail :**

Comme on ne peut revenir sur une respiration qui est terminée, on ne peut revenir sur une technique donc aller au bout de la technique et vivre la suivante en gardant le fil de son attention .

**Déroulement :**

* Kokkyo Ho (Suwari Waza): attention à la garde ! ne pas figer tout en installant installer la garde
* Morote Dori Kokkyo Ho (Tachi Waza)
* Morote Dori Ikkyo (TW) : Toutes les formes, installer une garde (Kamae) et modifier le contact avec le partenaire (Tenkan).

Les deux mains travaillent ensemble (boken).

IRIMI - placer les hanches, et les épaules relâchées

* Travail au Bokken : Suburis en travaillant sur la sensation de relâchement des épaules
* Travail sur shomen pour se relâcher – travailler au niveau du Sei Ka Tanden.

Le travail au boken permet de révéler les erreurs à mains nues et de placer ses hanches (remonter les bras au dessus de la tête)

* Morote Dori Kokkyo Placer le corps (3 fondamentaux liés aux 3 taïsakbaki de base!) être mobile
* Morote Dori Shiho Nage GARDE – TENKAN ou « prendre le bokken » pour forcer le partenaire à venir saisir latéralement. En dynamique, TORI peut aussi se déplacer pour « forcer » la saisie

 AÏTE doit être capable de comprendre la technique (attention à ne pas se mettre en danger).

* Kata Dori Menuchi Ikkyo et Shiho Nage – application des principes précédents
Travail de AÏTE sur cette saisie: bien tenir le KATA - Travail de TORI : aller au bout de la force.

Après-Midi: USHIRO RYOTE DORI

* Grosse préparation sur les chutes avant et arrière
* Kokkyo Ho (TW)
* USHIRO WAZA : suggestion de différents participants
	+ Aller chercher la saisie arrière, prendre le centre et déplacer le corps latéralement pour inciter le partenaire à venir saisir
	+ Donner un atemi pour « donner envie » de saisir la main
	+ « Rentrer » en minimisant les mouvements
	+ Educatif sur Tsuki :Aïté devient Tori, travail en dynamique en passant par IRIMI NAGE avant d’arriver à USHIRO
	+ Laisser venir Aïte, puis « relâcher » l’épaule pour qu’il soit toujours en déséquilibre (Kokkyo Nage)

Question : pourquoi aller derrière alors que le partenaire est devant ? Aïte vient directement, dans le dos car l’intérêt de Ushiro Waza est d’ouvrir les sensations sur l’espace arrière,

 Avec des enfants, prendre des lignes pour leur faire prendre celle opposée à l’attaque. Le coude d’Aïte au-dessus de celui de Tori.

A se rappeler que dès qu’Aïte saisit, il/elle est pris(e).

* USHIRO RYOTE DORI SHIHO NAGE bien étirer : Educatif à partir de SHOMEN UCHI, IRIMI NAGE, UCHI KAITEN NAGE, amenant à SHIHO NAGE sur USHIRO RYOTE DORI

ATTENTION à IRIMI, au MAAI , à TENKAN – ne pas rester statique !

* Question sur la prise de coude dans SHIHO NAGE: oui, mais à condition de garder son MAAI et de ne pas ramener le coude à soi (blocage)
* JYU WAZA USHIRO RYOTE DORI
* Travail au BOKKEN :
	+ rappel MOROTE DORI en opposition KEN contre KEN – objectif prendre le centre, couper (mi-ventre)
	+ SHOMEN ICHI JYU WAZA ne pas rester statique !
	+ Garder la distance (Kote GAESHI) KEN TAI KEN

**Remarques :**

Dans la continuité du stage précédent, l’accent a été mis sur les fondations, pas sur la technique comme il est préconisé lors des évaluations passages de grade.

La participation de tous les participants a été effective et a permis de donner du rythme au stage, de permettre des discussions très enrichissantes sans échanges houleux.

Je remercie Delphine pour la qualité de son rapport, Nicolas et Philippe pour leur accueil, tous les participants pour leur disponibilité et leur engagement.

Delphine et Luc Bouchareu