

Ecole des cadres Dojo Unionnais 5 mars 2023

Thème : Parole donnée aux enseignants « Juniors » (moins d'expérience)

SUWARI WAZA - TENKAN

Alexis propose des déplacements en SUWARI WAZA puis simplement les TAE SABAKI



Techniques :

- Shomen Uchi
 - IKKYO
 - KOTE GAESHI

QUESTION : nature du déplacement (ample et non ample)- différence entre celui de TORI et UKE et lien avec la technique pratique.

Faire attention au lien entre l'exercice et la technique (ex : TAE SABAKI et IKKYO) Légèreté dans les déplacements (éviter de taper sur les genoux – orteils souples / poids sur les talons – flexion complète de la jambe sur la cuisse)



NOTE : dans le cours, bien amener le SUWARI WAZA et ne pas faire un cours entier dessus.

Jean-François souligne que les genoux n'avaient pas été échauffés avant l'exercice proposé par Alexis.

Gabriel rappelle la nature du public (École des cadres ou débutants).

QUESTION : comment / quand aborder le SUWARI WAZA en cours ? (dans l'année et pour certains, pendant le cours).

Yann explique qu'il met en place d'abord les déplacements (pendant l'année) avant de travailler les techniques. Plusieurs enseignants suggèrent de travailler les déplacements (CHICCO) en fin de préparation pour habituer les débutants à se déplacer en SUWARI WAZA.

Enfin, Nicolas insiste sur la prise de centre (avancer la hanche vers le centre du partenaire plutôt que de reculer l'autre /// KOTE GAESHI) – attention à la façon de présenter les choses pour qu'un public de débutants comprenne.



- Yohan propose l'exercice de « la poutre » pour la prise de centre avec le déplacement TAE SABAKI – Travail sur KOTE GAESHI (HAI HANMI KATATE DORI)

Il faut décentrer AÏTE en utilisant le KI BADACHI (descendre le centre) remplacer le centre de AÏTE par le sien.

- Proposition de travail au JO (GONO GEIKO) - Travail en finesse, être à l'écoute
- HAI HAN MI KATATE DORI IKKYO – SUWARI WAZA – OMOTE :



Penser à garder un bon KAMAE. Le corps de UKE doit traduire le mouvement de TORI (coup de sabre dans cette technique). KI KEN TAÏ. Ne pas s'appuyer sur la jambe arrière !

Suggestion : faire un éducatif uniquement sur le déplacement de AÏTE en préambule

- KOKKYO HO :



Rester ensemble ! Ne pas forcer – essayer de ne pas prendre le pouce du partenaire (passer sous le coude)

GYAKU AMI KATATE DORI :

Éducatif : prendre le centre en passant sous le coude : on abandonne son bras et on remonte le sabre

- GYAKU Ami KATATE DORI IKKYO :

Éviter de donner un appui sur son pied arrière à AÏTE, placer la hanche (lever le pied arrière sans l'avancer / reculer le pied avant)

- Travail AU JO : IRIMI TENKAN pour déséquilibrer l'adversaire en ayant pris son centre (le JO vient contraindre la nuque de l'adversaire)



Applications : IRRIMI NAGE, IKKYO URA – c'est un outil !

- KATATE DORI MENUCHI : KOTE GAESHI

Illustration : 3 TENKAN successifs – attraper le poignet quand on est déjà en bas (sans remonter, et finir le mouvement)

Garder le contact !

- KOKKYO sur le même principe – accompagner / prendre le centre ! Partir dans l'axe – sortir – faire un TENKAN complet

TRAVAIL AU BOKKEN



Autres photos : [ICI](#)