Compte-rendu Mise En Situation 1er Dan

Tournefeuille, 25 février 2024

Matin, participants : 17. Après-midi : 13.

Matin

Préparation rapide suivie d'une pratique d'ouverture (musculaire) en suwari waza.

Suwari waza shomen uchi → OMOTE
- Ikkyo,
- nikyo,
- sankyo,
- yonkyo

Tachi waza shomen uchi : Omote seulement
- Jyu waza (sur ces 4 techniques)

Suwari waza shomen uchi → URA
- Ikkyo,
- nikyo,
- sankyo,
- yonkyo

Tachi waza shomen uchi : ura seulement
- Jyu waza (sur ces 4 techniques)

Bien faire la différence de placement et de technique entre omote et ura.

Tachi waza shomen uchi jyu waza
- irimi nage, kote gaeshi, shihi nage...

Tanto, chudan tsuki jyu waza
- chacun → se souvenir de sa liste de techniques)

Jo, chudan tsuki jyu waza
- (même chose)

Jo nage waza.

Fin de matinée :
- Mise en situation
- 2 passages de 15 minutes
  - suwari waza
  - hanmi handachi waza
  - tachi waza
  - ushiro waza
- débriefe rapide.

Yann & Yannick.

Compte-rendu Mise En Situation 1er Dan

Après midi

Rappel de consignes de base et des éléments vu le matin :
- ne pas rester immobile, même si on ne trouve pas la bonne technique
- finir une technique commencée (même si elle n'est pas demandée)
- kokyu nage : sans chercher à forcer, se déplacer / tenkan (1)
- ushiro ryokata dori : reculer le corps droit, pas de travers ou 90° (2)

Préparation

Tachi waza : Ryokata dori kokyu nage
Suwari waza : Shomen uchi kokyu nage (1)
- en détails, positions des mains, tenkan...

Tachi waza tsuki tanto

Suwari waza shomen uchi irimi nage

Tachi waza : Yokomen uchi
- 2 formes de yokomen uchi
  - entrer sur l'attaque
  - absorber le coup
- ikkyo
- koshi nage

Ushiro waza ryokatate dori (2)
- ikkyo
- koshi nage

Mise en situation
- 2 passages de 15 minutes
  - suwari waza
  - hanmi handachi waza
  - tachi waza
  - ushiro waza

Yann & Yannick.