

# Stage débutants

## 19 octobre 2024

### Principe de pratique

J'ai accentué ce stage sur les déplacements (travail de tori) et l'écoute du guidage donné par tori (travail d'aïte).

### Préparation

Préparation classique complète, détaillée, mouvements, sensations à rechercher.

(Ameno tori fune, furitama, ikkyo undo, torsions [ikkyo nikyo sankyo kote geshi soto kote])

Jambes : Les positions des pieds.

Bras : Détendus et position te gatana.

Pratique à deux, ikkyo undo (te gatana, synchronicité, sans accélérer).

### Déroulement

Ai hammi katate dori

Kamae, détails et positionnement, déplacement, sortir de la ligne de saisie,

Ikkyo omote

Ikkyo ura

Irimi nage

Irimi nage, tori avec le tanto dans l'autre main, coupe droite, redressement du corps.

Ne pas passer (jamais) devant une arme, déplacement et contrôle.

Reprise : Ikkyo sur Tsuki au tanto => gokyō.

Ai hammi katate dori

retournement de la main : Ude kime nage (contrôle coude, mais en descendant)

Fin du cours, saisie ai hammi katate dori, jyu waza.

Les techniques vues durant le stage ou celles qui reviennent pour les moins débutants.

Consigne obligée : Pas de course ou de précipitation, tout à la même vitesse tranquille.

Retour au calme et respirations.

Comme à chaque fois, les présents ont apprécié, ils sont contents de pouvoir pratiquer entre débutants sans pression ni vitesse avec le temps de comprendre et absorber les techniques présentées. Et en prenant le temps de répéter et de comprendre les mouvements avec le temps de synchroniser bras et jambes !

Les sourires en partant sont éloquentes.

Nombre de présents : 18

Hommes : 8

Femmes : 10

**Yannick.**