

Compte-rendu du cours animé par Henri Avril Shihan 7ème dan au Dojo Clair Matin de Saint-Jean

Jeudi 21 Mai 2026 -19h30 à 21h00

Cours partagé à Saint-Jean avec des aikidokas venus de L'Union, de Toulouse, de Lavour et même de Carcassonne. Nous étions 28 au total.

- ❖ Préparation axée sur le relâchement, l'élimination des tensions dans le corps, la concentration dans le Seika Tanden et les déplacements
- ❖ Etude en Tachi Waza

Ryote Dori

- Kokyu Nage. En laissant passer l'attaque de Uke par un bon déplacement, Tori revient en Kokyu Nage avec les deux bras placés devant Uke les paumes de la main tournées vers le haut. Attention à bien garder lors du déplacement la distance correspondant aux bras tendus sans venir épaule contre épaule.
- Ikkyo Omote et Nikyo Omote. Même déplacement. Saisie du pouce de Uke.

Yokomen Uchi

- Ikkyo et Nikyo Omote. Sur l'attaque Tori rentre Shomen, c.à.d. droit devant sans déplacement latéral. L'atemi peut venir de différentes directions.
- Étude sur l'immobilisation, Uke une fois au sol tente de se retourner vers Tori et de le frapper au visage. Sur Ikkyo Tori récupère le deuxième bras de Uke. Sur Nikyo Tori effectue un léger déplacement latéral.
- Iriminage Ura. Pour l'étude de la coupe, quand Uke lève le bras, Tori monte les deux mains. Tori saisit Uke à la nuque
- Kokyu Nage. Tori effectue la même coupe et dans le même mouvement il tourne brièvement le dos à Uke pour venir à côté de lui en position de le frapper avec le bras tendu => Uke chute pour éviter.

❖ JO

- Première garde avec le Jo tenu verticalement devant le pied gauche
- Changement de garde en récupérant l'extrémité inférieure du Jo

❖ Haishin Undo

A l'issue du cours nous avons prolongé les échanges dans la convivialité avec une auberge espagnole.

Un grand merci à Henri pour l'animation de ce cours exceptionnel ainsi qu' à tous les pratiquants venus parfois de loin pour partager ce cours.