

Compte-rendu Stage délocalisé

Cadours, 12 janvier 2025

42 pratiquants sur la journée.

J'ai thématiqué la journée de stage sur le centrage et la prise du centre de plus en plus tôt.

En recherchant une pratique sans rapidité, mais en se réglant sur la même vitesse entre tori et aïte. Les deux rôles sont présents et importants dans la construction des techniques.

Ouverture :

Suwari waza :

Aïhammi katate dori ikkyo.

Principe d'ouverture du genou et déplacement vers aïte (sankaku).

Même chose sur shomen uchi.

Tachi waza :

Shomen uchi ikkyo omote : Retrouver cette ouverture dans le déplacement debout, contrôle d'aïte (coude) et mouvement centré vers aïte.

Nikyo omote, sankyo omote, yonkyo omote : Même idée de déséquilibre, contrôles des différentes techniques, toujours dirigé sur aïte.

Irimi nage : Détails sur la version ura, contrôle et principe de coupes comme au bokken.

Irimi nage omote : « Détournement » du shomen d'aïte pour entrer en coupant.

Kokyu nage (naname nage) avec cette même idée de prendre l'axe d'aïte en coupant.

Travail sur plusieurs entrées de tori.

Bokken, suburi : Coupe simple, puis deux coupes de suite.

Kumitachi, shomen uchi

Réponse shomen uchi en sortant vers la droite, même déplacement qu'à mains nues.

Réponse shomen uchi à gauche, en gagnant un temps avec une pique vers aïte pour changer de garde et couper.

Réduction du déplacement en sortant moins et rentrant la hanche (hitoemi).

Enfin, plus de sortie de la ligne d'attaque en prenant aïte directement, la coupe shomen uchi dévie son attaque.

Transfert sans bokken, en réduisant la sortie, kokyu nage, puis en restant sur la ligne d'attaque, kokyu nage direct.

Shomen uchi Jyu waza,

Bokken shomen uchi jyu waza.

Je remercie de nouveau les plus de 40 pratiquants qui sont venus, ont cherché dans le partage et la bonne humeur ainsi que l'équipe de Cadours qui nous a accueillis pour la journée.

Merci à Dominique pour les photos.

Sans parler du beau temps qui nous a gâtés.

Yannick.