

Compte-rendu Mise En Situation 1^{er} Dan

St Jean, 26 janvier 2025

Matin : 13 participants - Après midi : 12 participants

Matin

Préparation personnelles.

Suwari waza shomen uchi :

- Ikkyo / nikyo / sankyo / yonkyo
Détails sur mouvements en ura, et sankyo (omote / ura)
Posture et être prêts mentalement et physiquement (shisei, kamae)
- Irimi nage / kote gaeshi
Reprise sur les distances différentes (ma ai)
Protection sur shomen, pas de saisies de suite !
- kokyū nage
Différentes versions et déplacements à genoux.

Tachi waza katate dori :

- Kokyū nage
Prise de centre, placement (atemi, tenkan)
- Ikkyo / nikyo / sankyo / yonkyo
Entrer, déplacement (irimi, tenkan)
- Kaiten nage : Uchi kaiten nage / soto kaiten nage
Suivi d'aïte qui n'est pas « mort » ou passif, mais réactif

Hanmi handachi waza katate dori :

- Uchi kaiten nage / soto kaiten nage
Mêmes demandes qu'en tachi waza (ma ai, kokyū)
- Jyu waza

Aïte est présent et indispensable ! Saisies / frappes correctes, rappels et suivre le mouvement donné par tori, sinon, on change de technique là où le passage de grade demande quelque chose de précis !

Compte-rendu Mise En Situation 1^{er} Dan

Après midi

Préparation et mise en situation

Suwari waza

Hanmi handachi waza

Tachi waza

Ushiro waza

Bukki waza : Tanto

Notes :

- Plusieurs formes sont proposées pour une même technique, la demande n'est pas de toutes les retenir de suite, mais de prendre celle qui est la plus parlante pour chacun et celle qui est vue en club.
- Attention ! Ki Ken Tai ! A mains nues comme avec les armes, on avance pas la figure vers tori avec les bras en l'air, l'attaque est propre (comme pour le bokken).
- Ushiro waza : Si aïte passe derrière, c'est une connivence, tori le lui permet, ou alors, on a une attaque par derrière complète, mais ce n'est pas du hasard. Placement et déplacement de tori lors de l'attaque d'aïte (ushiro ryokata dori / ushiro ryo katate...).

Retour sur techniques « floues » :

- Gokyo, mains nues et avec tanto. En détails et immobilisation.
- Ude kime nage : Déplacement et contrôle, projection => tori est stable
- Ushiro waza : Ryo kata dori / ryo katate dori
Ikkyo / kokyu nage, déplacement et descente de tori droit
- Yokomen uchi kokyu nage : Plusieurs versions, libre
- Tanto, shomen uchi : Gokyo / kote gaeshi / ude kime nage
Comment rendre l'arme, position et côté d'attaque !
- Jo nage waza
- Jo dori waza

Dans les deux cas, rappels de se faire sa propre liste avec 3 ou 4 techniques, propres et maîtrisées au mieux.

En groupe, jo nage jyu waza.