

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

St Jean, 30 mars janvier 2025

Matin : 17 - Après midi : 16.

Matin

Préparation personnelles.

Mise en situation en 3 groupes 20 à 25 minutes par groupes.

Préparation et mise en situation

Suwari waza

Hanmi handachi waza

Tachi waza

Ushiro waza

Bukki waza : Tanto + jo dori + jo nage waza

Suwari waza

- Déplacements : Sans bouger, ce n'est ni réaliste, ni sécuritaire !
- Contrôles : Ne pas oublier de garder un contrôle sur aïte.
- kokyū nage : Différentes versions avec les déplacements .

Tanto dori

- Trop de pratiquants ne font pas attention à l'arme en faisant leur technique !
Coupés.
Reprise avec tsuki, puis yokomen uchi (gokyo, shiho nage, ude kime nage).

Hanmi handachi waza

- Ne pas tourner le dos à l'attaquant pour le faire descendre !
- Importance du suivi par aïte lors du mouvement, il n'est pas victime attendant d'être projeté, mais intervenant dans la technique demandée.
- Retour sur :
+ Deux formes de nikyo revues en détails.

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

Après midi

Hanmi handachi waza

- + Shiho nage : Jambe côté aïte qui se lève pour omote,
On se déplace quand même en ura.

Tachi waza

- Yokomen uchi : Gokyo, irimi nage (deux formes)
2^e forme en laissant passer => Kote gaeshi, ude kime nage, shiho nage,
Kokyu nage.

Ushiro waza

- Ryokata dori : Sankyo, déplacement et sankyo sur la 1^{ère} main saisie !
- Ryote dori : Déplacement, ikkyo / kokyu nage.

Tachi waza

- Kata dori men uchi : Entrée irimi => Ikkyo, irimi nage, kote gaeshi...

Jo dori : Chacun se garde en mémoire 3 ou 4 techniques où il est à l'aise.

Jo nage waza : Même idée, 3 à 4 techniques prêtes.

Rappel : Jo comme tanto, on ne passe pas devant l'arme durant l'attaque !!!

Taninzugake

- Avec deux attaquants,
- Avec 4 attaquants.

Consignes :

- + Ne pas courir,
- + Regarder l'attaquant suivant lorsque l'on projette une personne,
- + Bouger, se déplacer en permanence.

Plus de fluidité générale observée durant cette séance, les répétitions portent leurs fruits.

Biens fatigués mais avec une journée bien remplie.