

Mise En Situation 1^{er} Dan

St Jean, 05 octobre 2025

Matin, participants : 16. Après-midi : 16.

Matin.

Précisions préalables sur les passages de grade (dans le but de sortir ce stress) :

- Organisation,
- Règles de fonctionnement,
- Placement des armes et de tori / aïte

Préparation,

Dans le futur, chacun est censé faire sa préparation propre, réfléchir à ses besoins spécifiques (âge, sensations, blessures...). Préparer l'indépendance du jour de passage de grade.

Mise en situation : Durée de 2x17 minutes

Suwari waza / Hanmi handachi waza

Tachi waza / Ushiro waza

Bukki waza / Taninzugake

Précisions et développements lors des techniques corrigées.

- Se déplacer, on ne reste jamais immobile en aikido, même si c'est seulement l'endroit de saisie, il doit être à un point différent de ce que pense aïte,
- Kamae : Attention à ne pas être trop décentré, ou inattentif, la posture aide, si tori monte la main, c'est qu'il est prêt,
- On accélère pas, on ne ralentit pas, il est important de garder une vitesse constante identique tout le long d'une technique,
- Ne pas oublier le déséquilibre en voulant absolument faire sa technique,
- Finir les immobilisations !

On parle d'aïte pour signaler son importance et sa participation, contrairement à uke.

Hanmi handachi waza

- déplacement obligatoire pour entraîner aïte au sol => ikkyo / uchi kaiten nage / soto kaiten nage (les mains touchent le sol / contrôle du cou et bras vertical) / shiho nage omote & ura.

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

Après midi.

Préparation personnelle.

Suwari waza shomen uchi

Déplacement : Ouverture du genou et avancée (grand déplacement) vers aïte (Attention au côté !) avec contrôle du coude.

- Ikkyo omote / ura
- Shiho nage omote / ura

Insistance sur les immobilisations et la présence / contrôle.

Rappels sur les attaques correctes (saisies du bon côté, armer bras ...).

Tachi waza

- Shomen uchi gokyo
- Tanto shomen uchi gokyo (ma aï plus évident)

Aïte doit mettre Tori dans les meilleures conditions, et Tori doit prendre soin de son Aïte.

Tanto tsuki jyu waza

On ne fait pas compliqué, ni inventer avec les armes, mais chacun prépare sa liste de techniques qui lui vont pour le passage de grade.

Débriefe et techniques à éviter pour un shodan face à celle à privilégier. (En général.)

Aï hanmi katate dori

Kote gaeshi / Irimi nage / Shiho nage

Taninzugake

A trois, sans précipitation, déplacements et rotation du corps. Regard / hanches.

Kokyu ho

- Lent
- Rapide (centrage et équilibre).