

Mise En Situation 1^{er} Dan

St Jean, 23 novembre 2025

Matin, participants : 18.

Tour de table pour savoir quels sont les points gênants pour chacun, techniques, principes, Il en ressort :

- (1) Les « entrées » : Confusions sur la façon de réagir sur une attaque choisie.
- (2) Yokomen uchi (et en particulier en hanmi handachi waza)
- (3) Les armes, jo et tanto,
- (4) Ushiro waza
- (5) Travail du bassin
- (6) Kata dori men chi
- (7) Koshi nage.

Préparation personnalisée (besoins spécifiques)

Principes pour démarrer :

- Shiseï,
- Kamae
- Taï sabaki (déplacements de base, à genoux, debout)

Hanmi handachi waza : Travail sur les détails de chaque situation

- Katate dori ikkyo omote / ura,
- Shiho nage Omote / ura
- Yokomen uchi ikkyo omote / ura

Suwari waza : Placement / déplacements

- Yokomen uchi ikkyo omote / ura
- Puis nikyo sankyo yonkyo omote
- sankyo yonkyo ura

Tachi waza : Même chose sur yokomen uchi

Toute la pratique sur yokomen uchi est faite sur les deux sorties (avec **Contrôle**)

+ Sortir de la ligne en allant chercher l'attaque, rester vers le centre d'aïte (1, 2, 5)

+ Rester sur le ligne, mais en changement de garde (1, 2, 5)

- irimi nage (3 versions, amène vers les nage), laisser passer attaque (1, 2, 5)
- Shiho nage
- Ude kime nage
- Kokyu nage
- Koshi nage (7)

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

Après-midi : 19.

Préparation personnelle.

+ Sotai dosa : Coupes, déplacements, centrage.

+ Nikyo ura (différences avec omote)

Mise en situation : Durée de 2x18 minutes

Suwari waza / Hanmi handachi waza

Tachi waza / Ushiro waza

Bukki waza : Tanto (tsuki / yokomen uchi

Corrections et développements sur les mise en situation.

Hanmi handachi waza

- Kokyu nage

- Uchi kaïten nage

- Soto kaïten nage

- irimi nage

- Kote gaeshi

Avec des Déplacements.

Tachi waza

- Ai hammi katate dori

+ Te gatana (paume vers le bas)

- Ikkyo

- Irimi nage

+ Coupe (paume vers le haut)

- Irimi nage

- Kokyu nage (plusieurs possibles vus)

Ushiro waza (4)

- Ryo katate dori

+ ikkyo

+ irimi nage

+ kokyu nage

Tanto yokomen uchi / tsuki (3)

+ GOKYO : Beaucoup de correction des poignets et contrôle de l'arme.

Journée bien remplie, l'après-midi, les souffles commençaient à manquer. 😊

Ne manque que le point (6), pour la prochaine fois !