

Auch, le 31/01 :

Jean-vincent :

Echauffement dynamique (course à pied, saut, ukemi, pas chassés).

Préparation au Jo pour le travail des Ukemis avant, Tori guide Aïte dans la chute et le suit car aïte ne doit pas lâcher le Jo pendant qu'il chute. La seconde étape est d'enchaîner le plus de roulades possibles sans lâcher le Jo.

Exercice de déplacement Tenkan avec le Jo dans un enchainement de mouvement, tous ensemble puis par deux pour réaliser une technique de projection, Jo nage en associant le déplacement.

Même idée de travail du Tenkan mais en Irimi Tenkan avec le dégainage du bokken, d'abord on répète l'enchainement tous ensemble puis avec un partenaire en faisant Ikkyo ura sur une saisie katateryote dori.

Retour sur un travail des Ukemi sous la forme d'un parcours ludique mêlant obstacles joués par les encadrants.

Alexis :

Exercices de travail des chutes avant pour se sensibiliser aux chutes plaquées.

Premier exercice en Hanmihadachi, katake dori, kokyonage en faisant obstacle avec ses hanches au niveau des jambes du partenaire pour l'emmener à la chute avant. Aïte passe au-dessus de notre dos.

Même exercice en ryote dori, ce qui rend la chute un peu plus complexe, cela s'approche d'une chute plaquée.

Toujours en Hanmihadachi, Ushiro waza ryote dori, en saisie direct depuis le dos, projection du partenaire en appui sur notre épaule qui fait obstacle. Configuration proche d'un Koshinage, chute plaquée pour aïte.

Même exercice en tachiwaza, koshinage. Chutes sur le gros tapis pour prendre confiance et après chute sur le tatami. Exercice sous forme d'atelier avec les encadrants qui reprennent les différents niveaux de projections.

Exercice en statique, pour se familiariser à la chute koshinage, Tori se place de profil, hanche contre le bassin d'aïte, plaque le bassin d'aïte en appuyant le Koshita avec une main, plier un peu les genoux, rester droit et remonter pour déséquilibrer le partenaire et le faire chuter. Le partenaire doit se gainer pour faciliter sa chute.

Reprise sur ryotedori du kokyunage, chute par-dessus le dos de tori, en tachiwaza il y a plus de dynamique.

Enfin, pour la touche encore plus dynamique qui conclue le stage, le Sutemi où tori vient s'allonger sur le dos, guide aïte vers la chute avant et marque un obstacle en relevant les genoux.

St Affrique, le 01/02 :

Guillaume Vallet :

- Thématique : shisei et kamae, avec un focus particulier sur shisei, soit garder son corps droit et à l'inverse chercher à retirer cette verticalité au partenaire
- Préparation au jo, étirements
- Tsuki au jo, avec longueurs de tatami
- Chudan tsuki sur partenaire, avec l'idée de bien toucher, puis poser le jo sur son propre centre et avancer ensemble liés par le jo (en lâchant les mains si possible)
- Kokyu nage sur cette attaque (irimi : rentrer assez loin dans l'attaque pour rester droit), où l'on pique sur la hanche opposée de l'attaque
- Exercices chute avant : avec un partenaire poussant dans le dos puis par-dessus un coussin de gym
- Reprise du kokyu nage sur tsuki au jo

Yohan Gomez :

ushiro ryote dori kokyu nage --> penser à ramener les mains devant pour kamae et descendre droit en coupant pour shisei en gonogeiko puis junogeiko avec le déplacement ushiro, importance de faire bouger aite correctement avec le kamae afin qu'il ne passe pas sur le dos mais sur le côté.

Ensuite apprentissage seul pour descendre avec les deux mains « façon » Brahim si Guesmi (les mains plongent devant sans reculer) soit « façon » Luc Bouchareu avec la jambe en l'air toujours sans reculer, ne pas perdre le déséquilibre créé par le déplacement ushiro.

Pour finir travail en Jiuwaza et à plusieurs pour le dynamisme.