

Mise En Situation 1^{er} Dan

St Jean, 18 octobre 2026

Matin, participants : 16. Après-midi : 13.

Matin.

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

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

Préparation,

Guidée et expliquée, pour le passage, chacun fait sa préparation propre, réfléchir à ses besoins spécifiques.

Kokyu ho : Positionnement, kamae.

Taninzugake

- Placement, déplacements, gestion des partenaires,
- Zanshin, ma ai

Tour de questions.

Attentes pour un 1^{er} dan.

Noms des techniques, attaques correctes, redonner les armes, garder son souffle, prendre le temps de l'immobilisation pour respirer, on ne demande pas de la vitesse à ce niveau.

Par contre, on attend pas que l'attaque soit tombée, avancer dessus.

Déséquilibre et entraînement d'aïte.

Les deux pratiquent ensemble, tori à autant à faire qu'aïte.

Mise en situation : Durées de 14 + 16 minutes

Suwari waza / Hanmi handachi waza / Tachi waza

Correctifs sur Hanmi handachi waza shiho nage.

Omote / ura

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

Après midi.

Préparation commune.

Précisions et développements lors des techniques corrigées.

Rappel : On parle d'aïte pour signaler son importance, à la différence de uke.

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

Sotai dosa, exercices à deux de placements.

Suwari waza shomen uchi

- Ikkyo omote / ura
Comme ai hanmi katate dori
- nikyo omote / ura
Même chose en tachi waza
- sankyo omote / ura
- yonkyo omote / ura
- Shomen uchi gokyo : Que en ura
- Tanto shomen uchi gokyo (le ma ai est plus évident pour tous)

Shomen uchi

- irimi bage
- koshi nage
Précisions de placement,
Positions des pieds non écartés,
Bascule via les hanches.

Retour sur la remarque de la MES du matin : Kokyu nage

Suwari waza kokyu nage : Deux formes,

Tachi waza, les mêmes puis une troisième.

Jyu waza shomen uchi pour terminer et libérer les hanches.