

Rapport Stage Préparation au 1^{er} et 2^{ème} Dan du 07/11/2021 à Dijon

Objectif du stage :

Mettre en situation et apporter des consignes aux candidats pour l'examen 1^{er} et 2^{ème} Dan.

Déroulement du stage

Matin (début 9h30) :

Préparation à la pratique

Matin (9h50) :

- Nb candidat à qui envisage de passer ou inscrit à l'examen 1^{er} dan : 5
- Nb candidat à qui envisage de passer ou inscrit à l'examen 2^{ème} dan : 8

Un rappel est fait sur les conditions de passage de l'examen de février (2 ligues sont pilotes à l'expérimentation, ligue BPBFC et Ligue Pays de Loire).

L'examen se déroulera le même jour que celui de la FFAAA mais les examens auront lieu séparément.

On recentre notre pratique sur l'école de Senseï Tamura.

Matin (10h00) :

Mise en situation

Remarques principales à l'issue de cette mise en situations :

- Problème sur le travail d'Aïté, il faut faire une bonne attaque sur Shomen Uchi.
- Il faut voir la construction Ikkyo Undo et Shiho Giri.
- Garder le lien avec son partenaire jusqu'à la fin.
- Prendre le temps de construire l'immobilisation à la fin de sa technique.

Reprise du travail en respectant les consignes précédentes

- TW Shomen Uchi Ikkyo
- TW Yokomen Uchi Ikkyo
 - Voir Shiho Giri sur Omote, voir Ikkyo Undo sur Ura)
- UW Ryote Dori Ikkyo
 - Retrouver le travail Ikkyo Undo
- UW Katate Dori Kubi Shime Kote Gaeshi
 - Corriger son travail d'Aïté concernant l'étranglement
 - Pour Tori, le travail de verticalité doit être visible
- Bukiwaza : Shudan Tsuki Tanto Dori Hiji Kimeosae

- Bukiwaza : Shudan Tsuki Tanto Dori Kote Gaeshi
 - Prolonger l'attaque pour créer le déséquilibre

Fin Matin (12h00)

Reprise Après-midi (15h00)

Préparation à la pratique

➤ **Kokyu Ho**

Continuité du travail effectué le matin

- TW Katate Ryote Dori Kokyu Ho
- UW Eri Dori
 - Lien avec Kata Men Uchi
 - Retrouver le même travail de verticalité que le matin avec UW Katate Kubi Shime.
- SW Aï Hanmi Katate Dori Ikkyo
 - Retrouver le travail Ikkyo Undo.
- HW Katate Dori Ikkyo
 - Déplacement Tai No Henkan,
 - Retrouver le travail Ikkyo Undo une fois le partenaire descendu au sol.
- TW Katate Dori Kaiten Nage (Uchi et Soto)
- Bukiwaza : Jo Dori Shudan Tsuki Jyu Waza
- Bukiwaza : Jo Nage Shudan Tsuki Jyu Waza
 - Sollicitation en présentant le Jo comme une menace pour Aïté.
- Randori

Retour au calme avec Kokyu Ho.

Fin Après-midi (17h30)

Débriefing :

- Formule appréciée par les participants
- Remarque sur la nécessité de revenir plus souvent sur les fondamentaux, que de privilégier la nomenclature.
- Rappel que l'organisation des passages grade est sous la responsabilité des ligues et non plus des CID.