

Comité Inter-Départemental Aïkido Bourgogne FFAB

PREPARATION 1^{er}/2^{ème} dan

Dimanche 3 février 2019

Sennecey le Grand

Intervenant : Anthony BERNIZET , 4^{ème} dan.

Horaires : 9h30-12h00 / 15h00-17h30.

Publics : 2^{ème} kyu minimum.

MATIN (9h30-12h00):

Nombre de participants : 33

Préparation traditionnelle.

Suwariwasa Kokyu-ho.

Suwariwasa ; mise en situation d'examen, interrogation sur les techniques suivantes :

Shomenuchi (pour préparation shodan), yokomenuchi (pour préparation nidan).

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO
- YONKYO
- GOKYO
- IRIMINAGE
- KOTEGAESHI
- KOKYU NAGE

Reprise sur shomenuchi ; kokyunage, jyuwasa.

Attention particulière au fait de ne pas rester sous l'attaque (déplacement) et d'être dans le bon temps pour exécuter la technique. Notion du maaï.

Tachiwaza ; mise en situation d'examen, interrogation sur les techniques suivantes :

Katadori

- IKKYO
- NIKYO

Katadori men uchi

- IKKYO
- SHIHONAGE
- UDEKIMENAGE
- KOTEGAESHI

Reprise du sens du travail de katadori men uchi (ne pas attendre le men uchi, sortir de la ligne d'attaque).

- JYUWASA

Ryote dori

- TENCHINAGE

Uchirowasa Ryotedori

- IKKYO
- SANKYO

Uchirowasa Ryokatadori

- IKKYO
- SANKYO
- KOTEGAESHI

Chudan tsuki

- JYUWASA

Attention particulière au sens du prolongement de l'attaque de uke pour conduire le déséquilibre.

APRES-MIDI (15h00-17h30):

Nombre de participants : 26

Hanmi handachi wasa :

Katatedori

- IKKYO
- NIKYO

- SHIHONAGE
- UCHIKAITENNAGE
- IRIMINAGE
- KOTEGAESHI

Reprise en axant le travail sur le déplacement (taï no henka), le déséquilibre validé lorsque la main libre de uke vient au sol.

Uchirowasa ryokatadori

- IKKYO
- SANKYO

Tanto dori :

Yokomenuchi

- GOKYO
- SHIHONAGE

Chudantsuki

- JYUWASA

Reprise du travail ; mise en place des fondamentaux, ne pas se focaliser sur le tanto, adapter le maaï.

Jo dori :

Chudan tsuki

- JYUWASA

Reprise sur kokyunage, tenchinage, shihonage.

Jo nage wasa :

- JYUWASA

Anthony insiste sur la notion d'irimi, provoquer l'attaque.

Ninin gake :

Ryokata dori

- JYUWASA

Reprise sur la gestion du rythme, les déplacements.

La fin de journée se termine avec un débriefing collégial.

Satisfaction de la formule proposée. Quelques propositions pour les prochaines sessions
préparation dan dont un passage de grade complet en début de stage.