

Comité Inter-Départemental Aïkido Bourgogne FFAB

ECOLE DES CADRES

Samedi 6 octobre 2018

Arnay Le Duc

Intervenants : Philippe LEBOEUF, 5^{ème} dan

Horaires : 9h30-12 / 15h-17h30

Publics : 2^{ème} kyu minimum.

Thèmes du stage : les déplacements.

MATIN :

Nombre de participants : 32

Préparation.

Cours de 20min proposé par Emmanuel BENAS (Sennecey Aikido) dans le cadre de la formation au Brevet Fédéral.

Travail en lien avec le thème du stage : déplacement irimi tenkan sur saisie gyaku hanmi katate dori sur trois techniques :

- Kotegaeshi.
- Iriminage.
- Ude kime nage.

Cours de 20min proposé par Rémy BOURDET (Sennecey Aikido) dans le cadre de la formation au Brevet Fédéral.

Travail sur déplacement tai sabaki sur attaque shomen uchi sur trois techniques :

- Ikkyo ura.
- Tenchinage.
- UchiKaiten Nage.

Remédiation de groupe sur les deux séquences proposées. Discussion autour des termes à utiliser pour avoir un langage commun pour définir les différents déplacements.

Poursuite de la pratique avec Philippe Leboeuf dans la continuité de l'étude des déplacements.

Attention particulière au placement des hanches, légèreté des appuis, conservation du maai sur les techniques suivantes sur saisie gyaku hanmi katate dori:

- Hanmi handachi waza, ikkyo ura.
- Tachi waza, ikkyo ura.
- Hanmi handachi waza, uchi kaiten nage.
- Tachi waza, shiho nage.
- Hanmi handachi waza, shiho nage ura.

Pour chaque technique Philippe précise le déplacement (principalement Tai no enka). Il donne des précisions et axe d'amélioration aux différents pratiquants.

Kokyu ho

Exercice de respiration.

APRES-MIDI :

Nombre de participants : 28

Préparation.

En seisa, travail au bokken sur différentes coupes puis debout, porter une attention particulière sur le kamae et le centrage.

Mise en pratique des principes d'irimi, de la prise de centre, du placement des hanches sur un enchaînement à deux en séquençant les étapes de cet enchaînement pour en saisir le sens.

Recherche d'un travail fluide.

Travail en tachi wasa sur saisie gyaku hanmi katate dori sur trois techniques avec attention particulière aux déplacements associés à chaque forme.

- Iriminage omote.
- Ikkyo ura.
- Iriminage ura.

Etude pour mieux appréhender les ukémis :

Approche en trois étapes pour progressivement guider uke sur les ukémis de koshinage.

Exercice de respiration.

Remédiations de groupe, analyse du stage et questions réponses.