

Objectif de la journée :

Réflexion avec l'ensemble des participants sur l'enseignement au travers de la pratique de l'Aïkido.

Matin :

Fils conducteur proposé : la respiration au travers de la pratique

Mise en place sur Kokyu Ho en Suwariwaza.

Rappel des fondamentaux Shisei, Kamae, Maï nécessaires à la pratique de l'Aïkido.

Consignes apportées :

- Mains devant soit.
- Relâchement musculaire.
- Chercher le sens de la coupe.

Continuité du travail (sans saisie) Te katana, chercher à déplacer le partenaire en l'amenant au sol.

Travail technique en Tachiwaza Te katana proposé par les participants :

- Irimi Nage.
- Sokumen Irimi Nage.
- Jyuwaza.

Retour au calme : Travail au Ken, Suburi, coupes dans les 16 directions et travail Kunitachi

Après-midi :

1^{ère} partie :

Continuité du travail proposé le matin.

Préparation avec Ryote Dori Kokyu Ho en Suwariwaza (chercher à bouger Aïté autour de son axe)

Travail technique en Tachiwaza sur Gyaku Hanmi Katate Dori proposé :

- Sokumen Irimi Nage.
- Tai no Henkan.
- Kote Gaeshi.
- Ikkyo (Important : la notion d'atemi).
- Uchi Kaiten Nage.

2^{ème} partie :

Rappel des gestes de premiers secours.

Réagir dans le cas où une victime est inconsciente mais respire encore.

Bilan stage :

Très bon retour de l'ensemble des participants

Consignes Importantes :

- L'enseignement se doit de faire ce qu'il explique à ses élèves.
- Privilégier le travail Ju No Geiko au travail Go No Geiko.