

Stage inter-clubs 89

Dimanche 17 novembre 2024 - Briennon (89)



Intervenants : Matthieu Parthonnaud, 4ème dan aikikai DEJEPS
Maxime Grudzien, 4ème dan BF

Participants : 34 pratiquants

Grades	Mu kyu	4ème kyu	3ème kyu	2ème kyu	1er kyu
Nombres de pratiquants	9	5	4	2	2

Grades	1er dan	2ème dan	3ème dan	4ème dan	Total
Nombres de pratiquants	2	6	1	3	34

Déroulement du stage

Quelques mots sur l'objectif de ce stage : faire se rencontrer davantage les pratiquants icaunais, prendre du plaisir en s'entraînant, en cherchant, avec rappel du thème de la fédération KEIKO, l'entraînement terme générique, mais aussi l'idée d'apprendre, rechercher/approfondir. Apprendre, prendre et rendre !

9h30-11h

Thème : tsuki (combinaison de jodan suivi de chudan)

Objectif : sortir de la ligne d'attaque

Fondation : irimi

Préparation :

- Réveil musculaire et articulaire
- Echauffement spécifique sur l'engagement de aite sur le tsuki

Situations proposées :

- TACHI WAZA enchaînement JODAN TSUKI (en ai hanmi) suivi de CHUDAN TSUKI (en gyaku hanmi)
 - absorption jodan tsuki avec retrait du corps et parade de la main avant puis entrée irimi sur chudan tsuki avec parade de la même main, l'autre main menace le visage d'aite. Importance de sortir de la ligne
- TACHI WAZA enchaînement JODAN TSUKI (en ai hanmi) suivi de CHUDAN TSUKI (en gyaku hanmi)
 - à partir du travail précédent qui servira de base de travail, kotegaeshi
- TACHI WAZA enchaînement JODAN TSUKI (en ai hanmi) suivi de CHUDAN TSUKI (en gyaku hanmi)
 - iriminage
- TACHI WAZA enchaînement JODAN TSUKI (en ai hanmi) suivi de CHUDAN TSUKI (en gyaku hanmi)
 - udegarami
- TACHI WAZA enchaînement JODAN TSUKI (en ai hanmi) suivi de CHUDAN TSUKI (en gyaku hanmi)
 - kokyunage travail de tai atari

11h-12h30

Thème : ken tai jo

Objectif : sortir de la ligne d'attaque

Fondation : irimi

Préparation :

- Echauffement spécifique :
 - TAN REN UCHI
 - puis même exercice mais avec le jo

Situations proposées à partir d'un kata :

- A (JO) et B (BOKKEN), explication des gardes en miroir
 - Kata découpé en plusieurs temps