



LIGUE RÉUNIONNAISE D'AÏKIDO ET BUDO

Maison régionale des Sports

1 Route de la Digue

BP 335

97494 Sainte Clotilde Cedex

Compte rendu de stage de la Commission des féminines

Les 11 et 12 février 2017

Référente : Edith Ho-Pin

Membres : Stéphanie Brinkhuizen - Martine Chabrier

Thème : travail du shiseï à partir de doubles saisies

Participation par club : **33% de femmes**

CLUBS	Participants	Nb femmes
ASCA – Les Avirons	5	1
Cercle Hinata – Saint Paul	8	4
EBRAP – La Possession	9	3
ABCS – Saint Pierre	3	1
ABCD – Saint Denis	1	
ACCM – La Montagne	1	
Total	27	9

Samedi 11 février 2017 – Cours à Saint Paul : 14h30 - 17h30

14h 30 15H Martine

Préparation : Respiration, étirements, chutes.

Déplacements shiko

15h 15h30 Martine

Suwari waza Ryokatadori Ikkyô omote ura

Consignes : déplacements SWW en gardant sa posture verticale.

Corrections apportées : l'avancée des 2 mains qui permet de contrôler l'axe du partenaire.

Tachi waza

Ryokata dori nikyô omote ura

Ryokata dori shiho nage

Consignes : déplacements fluides en se tenant droit ; descendre son centre de gravité sur ses appuis, bien sentir la qualité de ses appuis.

5 minutes de pause. Hydratation nécessaire au vu de la chaleur.

15h35 16h10 Stéphanie

Ryote Dori Ikkyo et Kokyu Nage

Consignes :

- Travail de l'entrée sur Ikkyo. Agir mains et corps ensemble. Eviter d'arrêter le mouvement, maintenir le déséquilibre de son partenaire. Avoir un regard horizontal, qui balaye l'espace. Rester le plus droit possible.

5 minutes de pause. Hydratation

16h 15 16h 45 Edith

Ushiro waza

Hanmi Handachi Waza

- Ryokatadori Kokyunage

Consignes : Préserver le shiseï lors du déplacement shiko.

Projection à partir de l'articulation du bassin, pas d'intention dans les épaules.

- Ryokatadori sankyô

Consignes : Ne pas altérer le shiseï lors de la prise de la main du partenaire en sankyô. Déplacement pour immobilisation à partir des hanches pour omote ou ura, pour préserver sa posture.

Tachi Waza

- Ryotodori Sankyô

Consignes : Baisser son centre de gravité, pour ne pas déformer sa posture lorsque l'on s'extrait de la double saisie.

Importance du regard circulaire. Les bras sont positionnés comme si l'on tenait un bokken, centré, les coudes vers le bas.

Correction des bras qui s'écartent du corps, mode « avion », pendant la technique.

- Ryohiji dori sankyô

- Ryokatadori sankyô

Mêmes consignes avec la gestion de la distance qui diminue (hiji puis kata) et qui oblige à bien bouger son corps, mouvements à partir du koshi pour les déplacements ; baisser davantage son centre de gravité car plus de longueur de bras pour compenser.

- Katatedori kubijime sankyô

Consignes : Sur une saisie différente, s'extirper sans déformer son corps et se déplacer avant de saisir en sankyô, pour ne pas se bloquer. Importance du regard horizontal et de ne pas mettre d'intention, de force dans les épaules.

16h45 16h55 Edith

Lien armes : bokken

- Sur dégainage nikyô ura (comme version courte nikyô ura sur aihanmi katate dori)

Lorsque Tori dégaine, il est en position « kidadachi » pour préserver son shiseï, puis se déplace avec un tenkan pour immobiliser aïte.

- Tachi dori sankyô

Déplacement centré sur le partenaire, sankyô avec tenkan et les coudes vers le bas, posture droite.

5 minutes de pause. Hydratation

17h00 17h05 Martine

Lien armes : jo

Jodori shihonage → se déplacer 'fluide' avec tout le corps en gardant sa verticalité (bien descendre sur ses appuis, conserver le regard à l'horizontal)

17h05 17h10 Stéphanie

Lien armes :

- Sur Jo Nage Waza → kokyu nage et Ikkyo Nage. Solliciter le partenaire pour la saisie du Jo. Rester bien vertical, se déplacer en même temps que le JO (le corps et les mains ensemble) maintenir une dynamique de mouvement

17h10 17h 30 Stéphanie

Stéphanie étirements et retour au calme

Méditation

Dimanche 12 février 2017-- Cours à la Possession: 14h30 - 17h30

9h30 10h Martine

Préparation taïchi

Déplacements :

10h 10h20 Martine

Suwari waza Ryokatadori kokyunage

-avec irimi tenkan qui déséquilibre son partenaire,

Tachi waza kokyunage

-avec irimi tenkan ,descendre sur ses appuis en gardant sa verticalité.

kokyunage naname

aïkiotoshi

-progression dans ces techniques ou on doit descendre de plus en plus sur ses appuis (kibadachi) pour garder un bon contrôle (déséquilibre) de son partenaire.

10h20 10h50 Stéphanie

Ryotedori Tenshi Nage en travaillant d'abord sur le bras du bas et celui du haut.

- maintenir la verticalité, aller chercher le déséquilibre d'aïté par son propre déplacement et le maintenir.

Le regard doit être porté à l'horizontale.

10h50 10h55 pause

10h55 11h20 Edith

Ushiro waza

Tachi Waza

- Ryokata dori Kokyunage

Déplacement awasse avec la saisie de la deuxième épaule et projection à partir du haut du corps.

- Ryotedori / Ryokatadori / katate dori kubijime shihonage

Ces trois saisies différentes induisent :

un shihonage avec l'utilisation des bras sur ryotedori centrés sur un bokken (imaginaire), avec une distance au partenaire.

un shihonage, « sans les bras » sur ryokata dori qui est exécuté par le déplacement du corps, distance minimum avec le partenaire oblige.

Un shihonage, ou tori doit mettre en mouvement aïte en alliant un déplacement et l'extension d'un bras, sans perturber son shiseï. Technique dynamique et fluide.

- Ryotedori / katate dori /jujigaraminage

Travail du Shiseï lors de la construction de la technique, baisser son centre de gravité et non les épaules, et projection par le déplacement de son centre et non les épaules également.

11h20 11h25 pause

11h25 11h40 Stéphanie, Edith

Jyuwaza pour tous : Tori et aïte

- 2 x 6 minutes chacun

Hanmi Handachi waza et tachi waza, Ryokatadori

Tachi waza, Ryotedori,

Ushiro waza, ryokata dori, ryotedori et katate dori kubijime

11h40 12h Stéphanie

étirements retour au calme

Photo de samedi 11 février 2017 au dojo de Saint Paul

