

Stage de Luc BOUCHAREU – 20 novembre 2010

Axes : ouverture de la hanche/prise de centre + libérer les appuis

I. SAMEDI MATIN

1. Préparation.

2. Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho :

- ouvrir la hanche en montant les bras de Uke, puis terminer son déséquilibre avec les deux bras Te Katana.

3. Suwari Waza Aïhanmi Katate Dori Ikkyo Omote et Ura (orteils non crochetés) :

- retrouver l'ouverture de la hanche lors de l'exécution du mouvement pour désaxer Uke ;
- ne mettre aucune force, bien entendu ;
- ne pas se déplacer plus pour finir le mouvement dans cet exercice ;
- retrouver les mêmes sensations en Omote et en Ura.

4. Suwari Waza Shomen Uchi Ikkyo Omote et Ura (position normale) :

- retrouver le travail précédent avec l'ouverture de hanche/prise du centre ;
- pour la forme Ura, ouverture de hanche supplémentaire à faire lors du tenkan de Tori (rotation sur son axe vertical).

5. Tachi Waza Shomen Uchi Ikkyo Omote et Ura :

- retrouver le travail effectué en Suwari Waza sur la position Tachi Waza.

6. Suwari Waza Shomen Uchi Irimi Nage Ura :

- bien entrer Irimi ;
- faire ensuite Tenkan en plaçant la tête d'Uke sur l'épaule ;
- puis ouvrir la hanche pour créer le vide et accentuer le déséquilibre d'Uke.

7. Tachi Waza Shomen Uchi Irimi Nage Ura :

- retrouver le travail effectué en Suwari Waza.

8. Travail au bokken à deux, attaque Shomen :

- Tori sort sur le côté avec l'ouverture de hanche toujours présente en coupant Uke au ventre, pivote et vient recouper sur le bokken de Tori ;
- possibilité de le faire des deux côtés.

9. Tachi Waza Shomen Uchi Shiho Nage :

- retrouver le sens de la coupe du bokken pour ouvrir la position d'Uke avec l'ouverture de la hanche et pouvoir effectuer Shiho Nage en entrant droit.

10. Tachi Waza Shomen Uchi Jyu Waza :

- retrouver les indications du travail effectué précédemment concernant l'ouverture de la hanche.

11. Hanchi Undo.

II. SAMEDI APRES-MIDI:

1. Préparation

2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage :

- légèreté des appuis et travail des hanches pour le mouvement ;
- lorsque l'on arrive à un point de blocage, relâcher complètement l'appui.

3. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Shiho Nage :

- toujours travailler sur la légèreté des appuis, pas de crispation ni de saisie du poignet de Uke : effectuer la technique juste avec la main saisie pour commencer ;
- continuer à porter une attention particulière au travail de hanche.

4. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Shiho Nage :

- continuer dans le même sens que le travail précédent, sans saisir le poignet de Uke même si cette fois-ci on a les deux mains : toute saisie contribue à enfoncer ses propres appuis et à ne pas garder de légèreté sur ceux-ci (et donc empêche l'aisance dans les déplacements).

5. Hanmi Handachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Shiho Nage :

- retrouver le même travail que debout ;
- attention à la protection quand on rentre, ne pas garder la tête en danger (le déplacement doit permettre à Tori de venir se placer en protection en même temps qu'il déséquilibre Uke).

6. Tachi Waza Gyaku Hanmi Ikkyo Omote et Ura :

- retrouver le travail du matin et de l'après-midi : ouverture des hanches et libération des appuis.

7. Tachi Waza Gyaku Hanmi Irimi Nage Ura :

- appliquer les mêmes principes.

8. Tachi Waza Gyaku Hanmi Koshi Nage :

- travail de placement sous la hanche de Uke, légèrement perpendiculaire à lui ;
- au moment de la chute de Uke, décaler l'appui de Tori vers l'emplacement de la chute.

CONSTANTES :

- ouverture de la hanche et prise du centre ;
- libérer les appuis, en particulier en situation de blocage.