

STAGE de Robert LE VOURC'H
Bédarieux - 31 décembre 2010, 1^{er} et 2 janvier 2011

Axes : Verticalité et Shiseï

VENDREDI 31 DECEMBRE MATIN

1. Préparation.

2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Irimi :

- Tori se centre dès la saisie (placement des hanches face à Uke sans se déplacer ni vriller les appuis) et avance sur Uke en gardant la ligne ;
- Tori garde les aisselles fermées et le buste droit, sans prendre d'appui ni sur les pieds ou la saisie.

3. Tachi Waza Kata Dori Ikkyo Omote :

- Tori travaille la prise de centre dès la saisie, sans s'enfoncer sur ses appuis pour tout de suite avancer sur Uke ; ne pas se focaliser sur la main qui saisit, travailler sur le coude du bras qui saisit en gardant l'idée de la position des bras comme pour la tenue du bokken ;
- terminer la coupe pour finir Ikkyo.

4. Suwari Waza Kata Dori Ikkyo Omote :

- mêmes principes que debout ; bien libérer les appuis et les hanches pour prendre le centre.

5. Suwari Waza Shomen Uchi Ikkyo Omote et Ura :

- prendre le centre au moment de l'intention de l'attaque ;
- monter en étant vertical et bien centré, avancer tout le corps sur Uke, et couper.

6. Tachi Waza Ryote Dori Tenchi Nage :

- Tori se centre, avance sur Uke et au moment où Uke est déséquilibré, la main « du bas » glisse derrière lui ; même travail que l'exercice 2 pour la main « du haut » ;
- cela permet de ne pas ouvrir les bras pour éviter d'être vulnérable : il faut toujours garder le bras devant en protection, et garder sa verticalité et son centre pour prendre celui de Uke et garder le contrôle de la ligne, afin de déséquilibrer son partenaire.

7. Tachi Waza Ryote Dori Shiho Nage :

- garder l'idée de protection ;
- se centrer, garder la ligne, garder sa verticalité ;
- en avançant Uke est désaxé ce qui permet de rentrer Shiho Nage.

8. Tachi Waza Ryote Dori Kokyu Nage :

- même déplacement que Tenchi Nage pour la main « du bas », pour garder l'idée de protection derrière son propre bras, puis ouvrir quand Uke est désaxé pour l'entraîner vers son point de déséquilibre ; l'autre main vient en même temps que le déséquilibre se placer dans le creux du coude du bras de Uke saisissant la main que Tori a en avant ; terminer Kokyu Nage ;
- une fois la technique maîtrisée, tendre les mains, et juste avant la saisie attraper les mains de Uke puis se déplacer et l'entraîner vers Kokyu Nage.

9. Tachi Waza Ryote Dori Koshi Nage :

- (éducatif : mettre un Tanto sous l'aisselle pour être sûr de ne pas écarter ni monter les bras)
- rentrer comme pour Shiho Nage, changer la main pour prendre la main de Uke en Sankyo ;
 - ne pas lever les bras ou ouvrir les aisselles ;
 - terminer Koshi Nage.

10. Respirations et salut.

1. Préparation.

2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Tai No Henka :

- se centrer en gardant la ligne ;
- pivoter sur son propre axe (attention, pas sur un pied ou l'autre mais bien sur son axe qui passe entre les deux pieds), en gardant sa verticalité et le bras devant son centre, pour entraîner le déséquilibre de Uke.

3. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Sokumen Irimi Nage:

- mêmes principes à appliquer.

4. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Irimi Nage :

- se centrer, avancer en dégageant son poignet de la saisie (par-dessous plutôt dans cette exercice, même s'il est possible de se dégager en venant couper par-dessus la saisie en même temps que le déplacement) ;
- contrôler le bras de Uke (coude), se déplacer Irimi Tenkan et terminer Irimi Nage.

5. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Kote Gaeshi :

- se centrer, avancer en dégageant son poignet de la saisie ;
- bien contrôler l'avant-bras de Uke pour le déséquilibrer, et terminer Kote Gaeshi.

6. Ushiro Waza Kubishime Ikkyo Omote :

- garder tout le temps de la technique sa verticalité, en particulier lorsqu'il faut passer « sous » le bras de Uke (monter et descendre avec toujours l'idée de couper verticalement avec le bokken) ;
- en outre lors de la montée des bras de Tori comme pour monter le bokken, l'idée est de descendre son propre centre verticalement).

7. Ushiro Waza Kubishime Sankyo Omote :

- idem que précédemment avec la technique Sankyo pour finir.

8. Tachi Waza Chudan Tsuki Kokyu Nage :

- être déjà centré juste avant l'attaque ;
- quand celle-ci arrive, se protéger avec le bras qui est devant (main se pose en protection), rester sur la ligne en avançant le pied qui était derrière (ce qui contribue à faire sortir Uke de la ligne en le déséquilibrant et le faisant comme « glisser » contre soi) ;
- le bras qui était « derrière » vient en même temps passer sous le menton de Uke pour accentuer son déséquilibre et terminer Kokyu Nage.

9. Tachi Waza Chudan Tsuki Kokyu Nage (autre forme) :

- être déjà centré juste avant l'attaque ;
- quand celle-ci arrive, le bras avant de Tori monte comme s'il dégainait son bokken, et vient couper sur Uke, sans pour autant sortir de la ligne.

10. Respirations.

1. Préparation au bokken :

- seiza : placer ses mains devant soi comme pour dégainer, et avancer en montant le genou et commencer le mouvement pour dégainer, puis poser le pied : il ne doit y avoir aucun frottement, sinon cela signifie qu'on prend appui ; bien libérer les hanches pour cela ; monter genou gauche puis genou droit alternativement ;
- coupes à une main en seiza, côté gauche puis droit ;
- coupes à deux mains en seiza ;
- accroupi : coupes à deux mains (garder l'axe et tout relâcher pour ne pas osciller ou perdre l'équilibre) ;
- debout :
 - o coupes à deux mains (c'est la main gauche qui relève le bokken !) ;
 - o effacer une hanche en armant, et couper en la faisant immédiatement revenir, le tout dans un seul geste (ne pas poser le pied derrière, juste la hanche qui travaille, en tournant sur l'axe du corps, cf. Irimi Nage) ;
 - o jambes écartées : armer en fléchissant les genoux, puis couper en montant, recommencer plusieurs fois ; il ne doit pas y avoir de temps d'arrêt entre armer et couper, le tout se fait dans un seul geste ;
 - o couper en descendant un genou, le posant à côté du pied (ne pas aller poser son genou plus en arrière, sinon signifie que l'on s'est désaxé, cf. chutes arrières même principe, se laisser chuter sur son propre axe, pas derrière) ;
 - o coupes à deux mains normales.

2. Travail au bokken à deux :

- les deux arment (à distance) et coupent droit l'un sur l'autre : porter une attention particulière au placement des mains et à la coupe légère y compris sur les appuis.

3. Suwari Waza Kata Dori Ikkyo Omote :

- se centrer, libérer l'appui pour ne pas s'enfoncer et tout de suite faire avancer la hanche sur Uke pour faire Ikkyo (comme l'exercice pour dégainer au sabre au début de la préparation).

4. Suwari Waza Kata Dori (saisie en « pince ») Ikkyo Omote :

- idem que précédemment, avec l'obligation, étant donné le peu de saisie de Uke, de ne pas tirer ni brusquer.

5. Tachi Waza Kata Dori Ikkyo Omote :

- idem qu'en Suwari Waza avec la position debout.

6. Tachi Waza Yokomen Uchi Ikkyo :

- prendre le centre avant l'attaque (placer ses hanches pour être centré à ce niveau), ce qui permet de libérer les hanches et, au moment de l'attaque, de monter pour répondre Shomen juste en avançant sur Uke en gardant la ligne, et couper sur lui, l'autre bras étant en contrôle de son attaque mais le corps présent sur Uke (l'important est de contrôler le partenaire pas uniquement son bras) ;
- la réponse doit se faire en gardant sa verticalité, sans reculer ni sortir les fesses ;
- la main au contact du bras attaquant de Uke sera amenée avec le corps vers la tête de Uke, pour permettre à l'autre bras de récupérer le contrôle du poignet de Uke (par-dessus son propre poignet), et terminer en coupant pour faire Ikkyo, le but étant de ne pas ouvrir le coude et les aisselles, et rester toujours bien centré.

7. Tachi Waza Yokomen Uchi Shiho Nage Omote et Ura :

- même idée que précédemment pour la prise du centre en avançant sur la ligne, même idée de coupe bien marquée pour amener Uke à un déséquilibre permettant d'engager, notamment, Shiho Nage (comme on pourrait envisager Irimi ou Kote Gaeshi, l'essentiel étant toujours de bien soigner l'entrée pour être libre de terminer comme cela se présente).

8. Tachi Waza Yokomen Uchi Koshi Nage :

- encore même idée de coupe sur Uke et de prise du centre ;
- entrer juste devant lui, passer le bras derrière lui et terminer Koshi Nage.

9. Tachi Waza saisie des deux mains au col (sans les croiser) :

- s'effacer de la saisie ;
- tout lâcher de façon verticale (attention à ne pas poser les bras au contact de ceux de Uke et à ne pas basculer le tronc vers l'avant ou sortir les fesses), comme une coupe au bokken selon son propre axe (celui-ci passant entre les pieds).

10. Ushiro Waza Ryote Dori Kokyu Nage :

- passer la hanche derrière Uke en gardant toujours sa verticalité (cf. vidéo stage à Isle du 12/04/2008).

DIMANCHE 2 JANVIER MATIN

1. Préparation.

2. Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Tai No Henka :

- se centrer en gardant la ligne ;
- pivoter sur son propre axe (attention, pas sur un pied ou l'autre mais bien sur son axe qui passe entre les deux pieds), en gardant sa verticalité et le bras devant son centre, pour entraîner le déséquilibre de Uke.

3. Hanmi Handachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Ikkyo :

- même chose qu'en Tachi Waza, en amenant Uke vers le bas (descendre donc son centre) et terminer Ikkyo ;
- possibilité de faire Ikkyo en avançant sur le déséquilibre avant de Uke (sans Tenkan donc) en le descendant.

4. Hanmi Handachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Nikkyo :

- se centrer, venir placer les mains en préparation du Nikkyo comme pour la tenue du bokken (ou s'en approcher au mieux), les coudes rentrés, les aisselles fermées ;
- descendre son axe en relâchant tout (pour cela nécessaire au moment de la descente d'ouvrir les genoux, sinon on recule les fesses en basculant le tronc vers l'avant), Uke doit sentir Nikkyo sans avoir mal.

5. Tachi Waza Gyaku Hanmi Morote Dori Kokyu Nage (deux fois, partenaires différents) :

- même déplacement qu'en 2. Tai No Henkaï : se centrer, pivoter bien selon son axe, garder son bras devant soi ;
- Uke doit avoir le bras « extérieur » et l'épaule qui avancent (critère visible), l'entraînant en déséquilibre avant ;
- Tori relâche alors l'appui sur lequel Uke repose du fait de son déséquilibre (pied avant de Tori) en le descendant vers le bas (continuité du déséquilibre), et chute.

6. Tachi Waza Morote Dori Irimi Nage :

- même déplacement que précédemment ;
- puis au lieu de lâcher l'appui vers le bas, Tori ouvre ses hanches vers Uke (les bras passent alors entre les deux), puis revient couper sur Uke en terminant Irimi Nage (attention à bien se déplacer pour ne pas se décentrer avec les bras, toujours avoir l'idée du bokken dans les mains pour terminer Irimi sur Uke).

7. Tachi Waza Gyaku Morote Dori Udekime Nage :

- idem que précédemment, sauf qu'au lieu de terminer Irimi Nage, terminer Udekime Nage.

8. Tachi Waza Gyaku Hanmi Morote Dori Sokumen :

- même centrage et déplacement toujours ;
- Tenkan sur son propre axe entraîne le déséquilibre de Uke qui part un peu vers l'avant, monter alors le bras comme pour armer Shomen, en se plaçant à côté de Uke et terminer la coupe sur lui.

CONSTANTES

- Prendre le centre au moment de la saisie voire juste avant au moment de l'intention de l'attaque ou de la saisie, en se recentrant (replacer la hanche mise en avant pour que le bassin soit centré, sans déplacer les pieds, mais attention à ne pas vriller les chevilles et ne pas s'enfoncer sur les appuis).
- Garder les aisselles fermées, et les bras devant soi comme pour la saisie du bokken.
- Avancer pour prendre le centre avec les bras relâchés et les appuis légers, avancer tout le corps bien vertical.
- Garder sa verticalité : le tronc ne doit pas ni se vriller ni être déséquilibré (avec une épaule qui monterait plus haut que l'autre par exemple).
- Garder la ligne, toujours (être maître ou « patron » de la ligne).
- S'effacer de la saisie (ne plus donner d'appuis, et ne pas venir en appui de ce fait).
- Libérer les hanches en Suwari Waza comme pour dégainer le sabre en montant le genou (travail pour avancer sur Uke).
- Lorsqu'un pied est en position avant et que l'on veut avancer, c'est à l'autre pied de le faire, comme pour la marche naturelle, sinon, on fixe l'appui et la saisie de Uke.