



Les  
Rencontres  
Jostraniennes

Stage à La Touerraine

26 & 27 septembre 2015

-64-





Jeudi 26.

Cours de Marc DESNIOU.

Préparation:

BOKKEN

- SUBURI - pieds parallèles
- en avançant un pied
- en reculant un pied
- coupes en descendant à genoux
- coupes en SEIZA en levant un genou

pose BokKEN

- roulades sur dos
- chutes arrière



TACHI WAZA

KATA DORI MEN UCHI

- IKKYO

La laisser passer et couper sur la coupe en sortant pour récupérer le bras qui tient.

! attaque = dans le visage et pas à côté!

La bien se glisser vers UKE comme pour les RANDORI.





- KOKYU (en groupes)

- ↳ avoir fluidité du début à la fin
- ↳ comme pour IKKYO, il faut bien rentrer pour que UKE soit déséquilibré par sa propre attaque.
- ↳ bien couper pour emmener UKE vers le sol.

- KOTE GAESHI

! ne pas mettre les fesses en arrière, rentrer en restant droit.

- ↳ simplifier le mouvement au maximum
- ↳ limiter le nombre de pas nécessaires.

- TENSUI NAGE

↳ il faut être proche pour amener le bras non saisi vers la tête de UKE sans difficulté.

↳ ne pas se pencher

↳ le bras saisi n'est pas mort, ni reposé sur le bras de UKE, ni crispé. Ce bras ± en extension doit être relâché avec de l'énergie dedans.



# Cours de Bertrand BIDAULT.

## TACHI WAZA

### GYAKU HANMI KATATE DORI

#### - IRIMI OMOTE

↳ bien avoir le coude vers le bas

#### - idem en dynamique (par 3)

↳ la main qui travaille va sur le visage de UKE, pas à côté.



#### - IKKYO

↳ bien sortir de la ligne extérieure  
sinon UKE peut donner un ATEMI  
en même temps

↳ coude toujours en bas

↳ coupe sur place

↳ harmoniser hanche et bras pour absorber  
et entrer ⇒ ne pas tirer!

(travail + lent = recherche du mouvement juste)

#### - idem avec entrée intérieure

↳ ATEMI sinon c'est UKE qui le met

(ne pas réfléchir lors de la saisie sinon c'est fichu)

(UKE chute = jeter les pieds en l'air pour que les genoux ne tapent pas - cf. feuille morte).

## - RYOTE DORI

- kokyū (groupes de 4)

OMOTE & URA

↳ les bras montent et descendent

↳ ! déplacement pour éviter le coup de tête possible de UKE

(avoir un mouvement fluide, pas d'arrêt, pas d'à-coups, pas de changement de rythme, pour que ce soit agréable pour TORI et UKE.)



## KATATE DORI

- kokyū

↳ respiration : bien expirer tout le long

↳ bouger avant de faire quoique ce soit avec le bras.



(pause de 3 mn)

26.09.15

## Cours de Michel BENARD:

### TACHI WAZA SHOMEN UCHI

- SOTO KAITEN SANKYO
- idem avec Bokken pour UKE

! MAE!

(pose Bokken)



### KATATE DORI

- YONKYO

La comme avant, avant-bras de UKE à la verticale, idem que coupe au Bokken (entrée idem que cours précédent)

- idem avec Bokken pour UKE (SHOMEN UCHI)

La entrée intérieure avec ATEMI, se décaler pour ne pas avoir jambes coupées, contrôle du bras, coupe et récupération du Bokken.

(pose Bokken)





### MOROTE DORI

- KOKYU, différentes formes
  - Lo vers le sol
  - Lo vers la tête
  - Lo vers l'arrière

- idem avec BOKKEN pour UKE (SHOMEN UCHI)
  - Lo côté SOTO et côté UCHI c'est pareil
  - Lo faire d'un seul mouvement

(pose BOKKEN)



### SHOMEN UCHI

- GOKYO

Lo laisser passer la coupe, se glisser contre UKE et allonger le mouvement jusqu'au sol.



### SUWARI WAZA

- KOKYU KO

- idem avec UKE debout, les mains sur les épaules de TORI.

Lo TORI est légèrement penché vers l'avant en restant droit, puis déséquilibre un côté.

### Respiration

Lo mouvement court = comme avec un ballon dans l'eau.







Merci pour l'organisation de ce stage  
et pour son enseignement à  
Bertrand BIDAULT  
Dojo La Souterraine  
<http://aikido.lasout.com>



Pour leurs déplacements et leurs enseignements,  
merci aux intervenants de ce samedi :  
Marc DESNIOU  
Michel BENARD



MITORI KEIKO d'Eliette JM  
Aikido JA Isle  
<http://persilya.daportfolio.com>  
<http://persilya.canalblog.com>  
<http://www.aikidoisle.fr>

