

Rapport du stage

Lieu : Mouguerre le 30-05-2009

Charge horaire: 6 heures

Première cour : 9 – 12 heures

Deuxième cour : 14,30 – 17,30 heures

Responsable du Dôjo : Sébastien Beteau

Technicien : Luís Antunes 6ème Dan Aikikai n° 1176

1ère heure de travaille,

Nous avons commencé avec le travail de Suwari Waza Ryote Dori Kokyu - Ho.

Après nous avons travaillé tout le Kyhon katame waza sur l'attaque de shomen uchi.

Le but de ce travaille est de faire travailler la sorti du ken sun et de faire l'omote en trois pas toujours à la longueur de la ligne de l'attaque.

Nous avons donné beaucoup d'attention au déplacement ; le 1 er plus le 3ème pas ont la même longueur que seul le 2ème pas.

2ème heure,

Nous avons travaillé Tachi Waza.

Kata dori men uchi ikkyo omote et ura sur la main d'attaque et sur la main de saisir l'épaule.

Sont donné les explications en quelles occasions le Tori doit choisir à quelle main va appliquer la technique.

Suive ment nous avons passé au travaille de katate kossa dori (Ai hanmi katate dori) kote gaeshi (3 façons de le faire), kote mawashi (avec introduction de kiri nuke) et irimi nage.

3ème heure,

Nous avons transformé l'attaque de katate kossa dori en tsuki avec le tanto et nous avons fait ate nage, kote gaeshi, gokyu et higi kime osae ; en toutes les techniques nous avons étudié la façon de prendre le tanto d'une manière que le uke est obligé d'ouvrir la main pour que le tanto tombe tout seul dans notre control.

Dans les Techniques avec le tanto nous avons fait dernièrement sur l' attaque de tsuki (Henka Waza – enchainement) Sankyu avec tris temps diferents (uchi au soto sankyu, après tournent sur le côté contraire et terminent avec sankyu. Ce travaille est destiné au control du sankyu depuis le premier instant jus qu'au dernier.

4ème heure (après midi)

Nous commencé avec le travail de Tachi Dori (Défense du sabre avec les mains)

Omote : Ate nage ; Kokyu nage ; Sankyu ; Yonkyu et Shi ho nage.

Ura : Irimi nage ; shinken shiraha dori ; kote gaeshi ; hiji kime osae ; ude kime nage et ude kime nage.

5ème heure

Exercice avec 7 attaques de Men uchi avec le boken pour obliger le partenaire, qui apporte le Jô, à se déplacer de la ligne d'attaque.

Plusieurs kumitachis avec divers manières de couper (Kiri sage, kiri tsuke) avec l'application de Kiri kaeshi et tsuki.

6ème heure

Kata de Aiki-Jô avec 15 mouvements.

Conclusion,

Le stage a compté avec 10 participants et se déroulé avec l'engagement de tous dans la recherche de chaque mouvement.

Fait le 1 juin 2009,

Luís Antunes