FORMATION AÏKIDO ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2016 - 2017

合気道

INTÉGRITÉ SAMEDI 3 DÉCEMBRE 2016

PRATIQUE des ARMES : KEN illustration des différents aspects du principe d'INTÉGRITÉ

PRINCIPES		COMPÉTENCES - OBSERVABLES
TORI et UKE	**SHOMEN UCHI : SUBURI**	
	1/ SANS CONSIGNE	Rythme du groupe
DISTANCE DE SÉCURITÉ SE PRESERVER	2/ **CIBLE TÊTE PUIS DESCEND LES MAINS**	Ne pas terminer la coupe les mains proche du ventre / mais avec une sensation d'extension Utiliser le ken pour créer une distance de sécurité
RELÂCHEMENT	**3/ BALANCE DES MAINS**	Monter shomen en amplifiant le décalage des mains dans la coupe (mains droite monte le ken – main gauche initie la descente – la main droite termine)
ATTITUDE – SHISEI	4/ **GARDE (santé)**	RECHERCHER GARDE CONFORTABLE: attention à ne pas trop écarter les pieds (impossible d'être vertical au niveau du buste avec une garde « large » : (limite = la souplesse du psoas) limite personnelle à trouver
UNITÉ DU CORPS : « respect de la biomécanique »	**5/ SHOMEN SUR 2 PAS**	RESPECT DES COURBURES VERTEBRALES Ne pas cambrer à la montée CRÉATION DE LIGNES DE FORCE Pied – Fémur + Jambe arrière tendue **(RETROVERSION)** Liaison des 2 ceintures : scapulaire et pelvienne

FORMATION AÏKIDO ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2016 - 2017

合気道

VIGILANCE de UKE et NEUTRALITÉ	**<u>SHOMEN UCHI à 2</u>** **TORI enchaine par une pique** Variante + ou – de décalage entre les 2 actions	TORI et UKE à la fin du shomen sont à distance de sécurité en contact Uke si il ya pique cherche à maintenir la distance Uke attend l'action de Tori
KIMUSUBI Liaison entre les 2 partenaires ((baguettes – bâtons gluants »)	**SHOMEN UCHI** **TORI** enchaine par une **PIQUE** + « domination » en recherchant le contact « sur le dessus »	Bras relâchés, Garder le contact, Impulsion pour inverser le « statut »
ENGAGEMENT du CORPS dans le SENS de l'ACTION :	**<u>TSUKI SUBURI</u>**	Les lignes de force sont dans le sens du projet d'action
CENTRAGE	**<u>TSUKI sur TSUKI</u>** **KASHIMA RYU N°4 de la première série**	Mains devant soi (grâce au ken) Ouverture main droite centrée Main gauche ferme et tourne Tori termine son action en contrôlant uke (pointe du ken au ventre)

FORMATION AÏKIDO ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2016 - 2017

合気道

COMPORTEMENT D'ATTAQUANT	IDEM sans contrôle de uke	Le contrôle de uke n'est pas marqué Uke saisit l'opportunité et répond en reprenant le contact par dessus
ZANSHIN :	TORI reprend l'initiative et avance sur uke	Uke garde une distance de sécurité
	<u>TSUKI sur TSUKI avec prise d'angle</u>	Garder le contact
	IDEM : UKE SHOMEN	Dans la montée en shomen ne pas oublier la protection
	IDEM : TORI « IKKYO » N° 4 de la 2° série de KASHIMA RYU	Tori garde le contact pendant la montée du ken de uke Uke garde le contact avec le ken lors du contrôle
JIYU WAZA	**TSUKI – TSUKI TORI« fait travailler uke »**	UKE répond au contexte proposé par tori
SHIN GI TAÏ : Union du mental, de la technique et du physique : idéal recherché.	**1/ CHASSE SUR L'AXE et contrôle**	UKE accepte le contrôle (éventuellement absorbe avec le ventre)
	2/ CHASSE et SORT de la ligne	Uke enchaîne SHOMEN TORI termine en contrôle

DE NOMBREUX ASPECTS ET COMPÉTENCES DU PRINCIPE D'INTÉGRITÉ CONCERNENT TORI ET UKE DONC LE PRATIQUANT DANS SA GLOBALITÉ