



FORMATION AÏKIDO
ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2015 - 2016

合気道

***PISTES DE QUESTIONNEMENT STAGIAIRES LORS DU
SAMEDI 23 AVRIL 2016***

RELATION TORI - UKE : ACTION / RÉACTION et SOLLICITATION / ASPIRATION

ACTION – RÉACTION (Illustrer les réponses)



1/ Action de Uke - réaction de Tori ?

- Comportement / attitude de Tori ?
- Que vit Tori dans cette situation ?
- ...

1/ bis Action de Tori – réaction de Uke ?

- Comportement / attitude de Uke ?
- Que vit Uke dans cette situation ?
- ...

2/ Quelle action de Tori pour créer quelle réaction de Uke ?

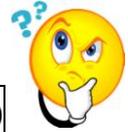
- ...

3/ Phase terminale : utiliser la réaction de uke pour projeter ou amener au sol.

**Utiliser la RÉACTION de UKE pour : créer une rencontre,
un déséquilibre, une projection ou un amené au sol**

Pratique avec un membre du CTR

Eric FOULON



SOLLICITATION – ASPIRATION (Illustrer les réponses)

1/ Place de la sollicitation dans la gestion du MAAÏ ?

- ...

1/ bis Place de la sollicitation dans la gestion du DEAÏ ?

- ...

2/ La sollicitation est-elle une attaque ?

- ...

3/ Relation SOLLICITATION - ASPIRATION pour créer le déséquilibre de uke ?

- ...

-

SOLLICITATION et ASPIRATION au service d'une pratique plus fluide

Pratique avec un membre du CTR

Bernard JANINNELLE

JIYU WAZA et sollicitation

Pratique avec un membre du CTR

Bruno RIVIERE



Quelles compétences utiles pour Uke et Tori ?

RANDORI « aller vers uke »

Pratique avec un membre du CTR

Bruno RIVIERE



Quelles compétences utiles pour Uke et Tori ?



FORMATION AÏKIDO
ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2015 - 2016

合気道

CES CONCEPTS :

ACTION / RÉACTION et *SOLLICITATION / ASPIRATION*



SONT-ILS DES : « INCONTOURNABLES »?



1/ INCONTOURNABLES :

- De notre pratique ?
- Des arts martiaux ?
- Des sports de combat ?

2/ Pour quel niveau de pratique ?

3/ Pour quel type de relation entre les partenaires ?

BILAN DE L'ANNÉE 2015 – 2016



PROJET 2016 - 2017



proposition de thèmes par stagiaires et formateurs



Infos et bilans sur le site de la ligue : <http://www.aikido-cotedazur.com/>

Infos et contenus sur <http://www.formationaikido.com/>