

2015



FORMATION AÏKIDO
ECOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR

合気道 2016

RELATION UKE - TORI : HENKA – WAZA

Samedi 12 décembre 2015

➤ DU POINT DE VUE DE UKE :

Si nous prenons des compétences propres à Uke (donc les capacités à acquérir) :

Par rapport à sa propre intégrité :

COMPORTEMENT D' ATTAQUANT : ECDe rester attaquant, ECD' avoir des attaques crédibles, ECDe contrôler ses attaques, ECD' attaquer de façon « non suicidaire », ...

ATTITUDE CRÉATRICE : ECDe faire, de voir les contres prises, ECD' attendre l' action de nagé pour bouger, ECDe garder le contact, ...

VIGILANCE : ECDe se replacer, ECDe chuter lors de l' engagement final, ECDe s' organiser en fonction de l' environnement, ECDe rester présent " ne pas s' abandonner ", ...

POUR NE PAS METTRE EN JEU SON INTÉGRITÉ,

nous constatons que certaines peuvent « amener »-« guider »-« nécessiter » : HENKA WAZA pour Tori

- Dans son rôle (« neutralité »).
 - Uke conserve l' intention attendue par l' enseignant,
 - Maintenir-Augmenter le niveau de la contrainte subie par Tori. « UKE ne subit pas ! »
 - Tori a besoin d' un support crédible pour construire sa pratique.
- **COMPORTEMENT D' ATTAQUANT** :
 - Rester attaquant,
 - Avoir des attaques crédibles,
 - Se replacer quand le déroulé de la technique le permet, pour recréer un contexte favorable à une nouvelle attaque,
- **ATTITUDE CRÉATRICE** :
 - Saisir les opportunités en adaptant son comportement au contexte proposé par Tori,
- **VIGILANCE** :
 - Vision des possibilités,
 - Permanence de la présence et de la relation martiale,
 - Se replacer pour se préserver.

En quoi la capacité d'Uke, a préserver son intégrité, participe-t-elle à la progression de Tori ?

2015



FORMATION AÏKIDO
ECOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR

合気道 2016

RELATION UKE - TORI : HENKA – WAZA

➤ DU POINT DE VUE DE TORI :

PAR RAPPORT A SA PROPRE INTEGRITE

CENTRAGE : par rapport à soi même et par rapport à Uke, ...

EQUILIBRE : ECD' être stable pendant la technique, ...

SE PRESERVER : ECDe ne pas être à distance de frappe de uké pendant toute la technique, ...

PRESERVER UKE : ECD' adapter sa pratique au potentiel de uké (physique et technique), ECDe respecter uké,

ATTITUDE DU CORPS JUSTE :

ENGAGEMENT DU CORPS DANS LE SENS DE L' ACTION : ECD e créer des lignes de force dans le sens du projet d' action....

- *La connaissance des POINTS-CLEFS (d'une technique)*: permet d'adapter la forme au comportement de Uke,
- *L'ADAPATION*: de Tori se fera sans doute autour (à partir) de points clefs où différents choix sont possibles et pertinents,
- *Aptitude à répondre à une « commande »*: une attaque-une technique. Tori peut être amené à choisir un chemin différent pour arriver à réaliser avec Uke la technique prévue.
- *« Sollicitation »* : Tori, « par jeu », peut laisser, VOLONTAIREMENT, des « OUVERTURES », des « OPPORTUNITÉS » à Uke (Sortes de « fausses pistes »).
- *Tori peut lui aussi avoir des « OPPORTUNITÉS » à saisir et cela lors des :*
 - Phase initiale de placement,
 - Phase de création et de conduite du déséquilibre,
 - Phase d'engagement final : projection ou immobilisation.
 -
- *Tori peut-être amené à quitter « son intention initiale »* : au profit d'une réponse plus pertinente.
- *Participe à la compréhension du passage d'une pratique guerrière au do :*
 - Le « déroulé » de la technique correspond ainsi à la réalité d'une situation évolutive.
- *L'aptitude à garder du lien* avec le partenaire, sans rupture, sera sans doute garante de centrage.

**La compréhension du HENKA WAZA permettra-t-elle à Tori de se libérer? De s'exprimer ?
D'ouvrir de nouveaux possibles ?**

2015



FORMATION AÏKIDO
ECOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR

合気道 2016

➤ **POINT DE VUE COMMUN A TORI ET UKE :**

- Rester dans la **logique martiale**,
- Rechercher et conserver une **crédibilité à la pratique**,
- **Présence et attitude vigilante**.

HENKA WAZA sans

une **CONSTRUCTION TECHNIQUE** préalable rigoureuse apparaît improbable,

HENKA WAZA grâce

à une pratique libérée, entre autre, par des **JYU WAZA** fréquents,

HENKA WAZA pour

- permettre une technique vivante où, la **COMMUNICATION** et la **MARTIALITÉ**, sont centrales,
- se **LIBÉRER** et améliorer la qualité de la relation Uke-Tori,
- accepter l'**INCERTITUDE** et savoir **S'ADAPTER**,
- jouir d'une **EXPRESSION PERSONNELLE**,
- etc.

Le pratiquant essaie d'inscrire sa pratique, son action, son attitude,
dans la logique d'une discipline martiale.

Le pratiquant a besoin d'une « coopération exigeante » avec son partenaire.

**L'oubli, par le pratiquant, du contexte martial choisi et indispensable à notre discipline,
limitera sans nul doute sa progression.**