

FORMATION CONTINUE DU SAMEDI 13/12/14

Intervention Eric FOULON: la relation Armes/Mains nues:

1ère partie: lien Ken -mains nues:

Shomen Uchi Sokumen Irimi Nage:

L'objectif général du cours étant d'améliorer la réalisation de cette technique, en déclinant plusieurs sous objectifs pédagogiques, et en utilisant les armes (bokken) pour améliorer les comportements et gestuelles directement liées à cette technique. Consignes et comportements observables: prise de contact en extension et placement Irimi Henka en veillant à ce que la 2ème main soit placée devant les hanches ; la 2ème main peut donc sans gêne monter verticalement ; puis 2ème pivot Henka pour engagement et projection.

1er sous-objectif: ECD prendre un contact en extension:

Shomen Uchi Kokyu Nage: aller chercher le contact sur la frappe de Uke bras en extension; laisser l'attaque se développer en l'absorbant, puis repiquer vers les hanches de Uke pour le fixer (on reste en garde Aihanmi); relâcher la pression et projection.

Lien avec le Ken: sur le shomen, aller chercher le contact avec la lame du Ken soit sur le poignet de Uke soit sur son Ken; absorber et fixer son centre avec la pointe du Ken.

2ème sous-objectif: ECD rentrer dans la distance de Uke:

Shomen Uchi Ikkyo: engagement Irimi sur un pas (changement de Hanmi pour se rapprocher de Uke) et contrôle sous le coude (les 2 mains doivent être rassemblées à ce niveau-là).

Lien avec le Ken: Tori va prendre le contact sous le coude de Uke avec le Ken et continuer à développer une coupe Shomen Uchi: le danger de la lame du Ken va obliger Uke à plier le coude et prendre contact sur le Ken avec tout son avant bras pour préserver son intégrité.

Ce positionnement nécessaire de Uke pour la réalisation de Ikkyo est plus évident avec l'utilisation du Ken et le danger évident qu'il représente.

3ème sous-objectif: ECD prendre un avantage de placement en laissant l'attaque de Uke se développer:

Shomen Uchi Sokumen Irimi Nage: l'objectif initial à réaliser

Lien avec le Ken: même réalisation avec le Ken pour mieux prendre conscience des lignes de coupes verticales.

Aller chercher le poignet de Uke en montant le Ken; pivot Henka dans la descente, le Ken de Tori prend contact sur le Ken de Uke ; 2ème pivot Henka en montant le Ken au dessus de la tête; engagement du corps et coupe verticale vers le bas ==> Uke s'appuie sur Tori et profite de son engagement de corps pour se renvoyer hors de la

distance de la lame du Ken et chuter (replacement nécessaire à son intégrité).

2ème partie: lien Jo – Mains nues:

1) Suburi avec le Jo: Chudan Tsuki.

Petite absorption du corps vers l'arrière à partir des jambes; en même temps que le glissement du Jo sur l'arrière pour armer: coordination du haut et du bas.

- Application à mains nues: Katatedori Soto Kaiten Nage:

Déséquilibre direct de Uke par le changement de Hanmi arrière: le bras de Uke est en extension et parallèle et proche des hanches de Tori (similitude avec la garde de Tsuki au Jo).

2) Enchaînement avec le Jo: Yokomen Uchi à gauche; pivot Irimi Henka et bascule du Jo de l'autre côté sur la même ligne; armer et frappe Tsuki.

- Application à mains nues: Jodan Tsuki Soto Kaiten Nage;

On retrouve exactement la même gestuelle de l'enchaînement éducatif précédent au Jo sur toutes les phases de la techniques (entrée, positionnement des mains, pivot et engagement du corps dans la projection.