



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

合気道

15h30 – 17h	<p>PHASE TERMINALE ou le déséquilibre se transforme en amené au sol</p> <p><i>Continuité - Engagement</i></p>	<p>RÉFLEXIONS / ÉCHANGES</p> <p>PRATIQUE <b>BR</b></p> <p>Encadrée par les membres du CTR</p>
-------------	---	---

<b>RYOTE DORI</b>		
<p><b>TENCHI NAGE</b></p> <p>Entrée extérieure</p> <p>Intermédiaire</p> <p>entre Omote et Ura</p>	<p>Créer un avantage de placement</p> <p>En accompagnant l'investissement de Uke</p> <p><b>ASPIRATION</b></p>	<p>PHASE INITIALE</p> <p><i>Irimi – Tenkan : gestion + fine</i></p> <p><i>Maï – Deï : création d'un contact sans blocage</i></p> <p>« <i>aspiration permet la continuité sans heurts</i> »</p> <p><i>Pb : « une entrée trop directe »</i></p>
<p><b>TENCHI NAGE</b></p> <p>Alternier : Omote – Ura avec la forme intermédiaire</p>	<p>Base AÏ HAMMI KATATE DORI</p> <p><b>CONTINUITÉ</b> de la 2<sup>o</sup> phase</p> <p><b>ENGAGEMENT</b> lié à l'aptitude de uke pour conserver le contact</p>	<p>PHASE DYNAMIQUE De CREATION et de CONDUITE du DESEQUILIBRE</p> <p><i>Aspiration - Création - Conduite – Contrôle</i></p> <p><b>PHASE TERMINALE</b> « <i>Proportionnée</i> » <i>Eventuellement en se déplaçant</i></p>
<b>AÏ HAMMI KATATE DORI / TSUKI</b>		
<p><b>KAITEN SANKYO</b></p> <p>Entrée extérieure avec atémi Avec ou sans TENKAN</p>	<p>Créer un avantage de placement</p>	<p>« Uke a sans doute le temps de se rééquilibrer »</p>
<p><b>KOKYU NAGE</b></p> <p>Sur une base de KAITEN SANKYO</p>	<p><b>IRIMI TENKAN</b></p> <p>Sans atémi</p>	<p>« ne pas interrompre l'intention de uke + conserver Uke en mouvement »</p>
<p><b>KAITEN SANKYO</b></p> <p>Forme dynamique avec retrait de hanche</p>		<p>« <b>Continuité</b> sans « martyriser le poignet de Uke »</p>



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

**合気道**

<b>Idem KOKYU NAGE</b>	Créer <i>CONTINUITÉ</i> grâce à une nouvelle <i>ASPIRATION</i>	« nouvelle gestion indispensable des PRINCIPES des : 1° phase : <i>Irimi – Tenkan – Maai – Deai</i> 2° phase : <i>Aspiration - Création - Conduite – Contrôle</i> »
<b>Idem KOSHI NAGE</b>	<b>Engagement</b> de Tori pour réduire le temps mort lié au koshi nage	<b>« engagement de tori » et le comportement d'attaquant de Uke</b>
<b>MEN UCHI</b>	SUWARI WAZA	
<b>IKKYO</b>  <b>« entre Omote et Ura »</b>	<i>CONTINUITE</i>  - <i>ENGAGEMENT</i>	Les 3 phases résumées dans une technique  Conserver Uke en mouvement et enchaîner les techniques sans temps mort,  Uke est tout le temps sollicité et en déséquilibre et jamais immobile.  Uké ne pouvant plus construire une attaque répond aux sollicitations de Tori

- Chaque phase bénéficie de la mise en place de la précédente.
- Les phases décrites et séparées sont bien évidemment liées.
- Nous constatons la permanence des principes évoqués  
pendant tout le « déroulé » de la technique

**Le pratiquant alterne la pratique des 2 rôles de Tori et de Uke.**

**Il devra progresser dans les 2 champs de compétences, qui, en fait,  
sont très voisins et pour le moins complémentaires.**

Bruno RIVIERE