



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

合気道

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

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



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

合気道

Idem KOKYU NAGE	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> »
Idem KOSHI NAGE	Engagement de Tori pour réduire le temps mort lié au koshi nage	« engagement de tori » et le comportement d'attaquant de Uke
MEN UCHI	SUWARI WAZA	
IKKYO « entre Omote et Ura »	<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