



**ETUDE TECHNIQUE : CONSTRUCTION de SHIHO NAGE**

Nous avons opté pour une analyse technique à l'aide des 3 « regards » suivants :

**1/ la Géométrie**

**2/ la Gestuelle**

**3/ la Relation**

3 « regards » proposés, 3 groupes d'étude et une mise en commun des réflexions.

**La GEOMETRIE :** suppose que la notion de ligne d'attaque est connue

Shiho nage nous invite à travailler dans toutes les directions. Une attention toute particulière à la maîtrise des déplacements et aux prises d'angle qui permettent un placement à 180° et à 90°.

Du déplacement de tori doit apparaître un avantage de placement.

Le pratiquant doit distinguer la forme omote de la forme ura.

**Remarques de stagiaires :**

1/ « forme Omote lorsque tori a du temps et forme ura plus adaptée quand uke s'est beaucoup investi vers l'avant ».

2/ Uke débutant préfère les formes ura qui lui posent moins de problème d'intégrité ( moins de confrontation : la rencontre est plus facile ).

3/ Lors de l'apprentissage la forme ura est conventionnellement présentée en 2°.

**Une GESTUELLE :** correcte doit permettre de préserver l'intégrité de uke.

Tori sera amené progressivement à faire chuter uke dans toutes les directions.

Une pratique du ken permet de découvrir les déplacements et les directions les plus pertinentes pour agir. Le ken permet aussi de sentir le travail des hanches et tout particulièrement leur ouverture avant la coupe lors de la phase terminale.

L'Unité du corps semble comme toujours indispensable, avec une nécessaire liaison entre le haut et le bas du corps.

Tori s'organise pour que uke se retrouve avec le coude orienté vers le bas. Shiho nage permet une contrainte sur les articulations qui n'est pas forcément pertinente.



**La RELATION :** *( nous sommes amenés à préciser ce que l'on entend par neutralité d'uke : il s'agit pour celui-ci de respecter les attentes verbalisées par l'enseignant et de persister dans ses intentions ).*

1/ Maintenir le contact c'est rester en relation.

2/ Uke s'investit et « accepte » le mouvement.

3/ Le contact peut exister sans force. Une relation visuelle permet aux 2 pratiquants d'être « ensembles ».

4/ La main qui maîtrise l'axe est plus ou moins présente. Delà apparaît un type de relation différent.

Shiho nage, de part la contrainte articulaire possible, nous amène à évoquer la notion de **Dominant-Dominé en aikido :**

- Exple : attitude « soumise » de uke avant de chuter avec la jambe, qui lui permettra d'aller vers le sol, déjà « ramenée » et pliée. Uke lors de l'engagement final cherchera à suivre le sens proposé par tori.
- Exple : tori exerce une contrainte articulaire, sur le coude de uke.

**La discussion nous porte à discuter : de « l' égalité » entre tori et uke et de la « réussite d'une technique à 2 ». Nous évoquons aussi : la permutation des rôles tori-uke lors de la pratique et la différence de comportement parfois observable chez le même pratiquant.**

Les 3 groupes ont respecté le cadre d'étude proposé.

Il apparaît bien évidemment difficile de catégoriser de façon hermétique ces 3 « regards ».

Malgré tout, nous en sommes arrivés à un aspect important concernant les choix et orientations proposés par le professeur.

Il est sans doute difficile d'illustrer ces 3 aspects en même temps lors d'un cours. Il faudra donc trouver, selon les niveaux de pratique, l'approche la plus pertinente.

**La géométrie - la Gestuelle - la Relation sont interdépendantes.**

***Néanmoins, l'enseignant sera sans doute amené à délaissé certains aspects, de la construction technique, au profit d'un ou d'autres momentanément plus adaptés.***