

2015



FORMATION AÏKIDO  
ECOLE DES CADRES  
CÔTE D'AZUR

合気道 2016

## RELATION UKE - TORI : KAESHI WAZA Samedi 27 février 2016

« ...Kaeshi vient du verbe « kaisu » qui signifie « rendre, renvoyer, retourner »... Il s'agit donc dans Kaeshi waza d'un retournement de situation (uke devient tori / tori devient uke)... Il s'agit d'accepter le déséquilibre, d'aller dans la technique pour la dépasser et retourner la situation. » <http://www.aikido-palmier.com/?Kaeshi-waza>

### ➤ DU POINT DE VUE DE UKE :

**Si nous prenons en compte les 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 « ouvertures », ECD' attendre l'action de nagé pour bouger, ECDe garder le contact, ...

**VIGILANCE :** ECDe se replacer, ECDe s'organiser en fonction de l'environnement, ECDe rester présent,

**NE PAS METTRE EN JEU SON INTÉGRITÉ,**

*Nous constatons que la PRÉSENCE de uke permet de créer les conditions du KAESHI WAZA. Ces tentatives pourront « amener »-« guider »-« nécessiter » : un échange des rôles ou un HENKA WAZA pour Tori*

- Dans son rôle ( « neutralité » ).
  - o Uke conserve l'intention attendue par l'enseignant,
  - o Maintenir-Augmenter le niveau de la contrainte subie par Tori. « UKE ne subit pas ! »
  - o Tori a besoin d'une PRÉSENCE PERMANENTE de uke pour construire sa pratique.
- **COMPORTEMENT D' ATTAQUANT :**
  - o Rester attaquant,
  - o Avoir des attaques crédibles,
  - o Se replacer quand le déroulé de la technique, pour recréer un contexte favorable à une continuité de l'attaque : une nouvelle frappe, une projection ou une immobilisation,
  - o Uke, attentif aux actions et aux choix de Tori, sait repérer les ouvertures.
- **ATTITUDE CRÉATRICE :**
  - o Saisir les opportunités en adaptant son comportement au contexte proposé par Tori,
    - Il ne s'agit pas d'une logique du contre mais d'accepter le déséquilibre initié par tori,
    - Dans le déséquilibre accepté, il y aura parfois des opportunités,
    - Uke retourne la situation à son avantage, les rôles s'inversent c'est le kaeshi waza.
- **VIGILANCE :**
  - o Vision des possibilités,
  - o Permanence de la présence et de la relation martiale,
  - o Se replacer pour se préserver.
- **SINCÉRITÉ :**
  - o Uke ne cherche pas le kaeshi waza ( qui serait ici dans une logique de contre ),
  - o Pas de feinte, de leurre ou de fausse piste, juste un engagement dans l'action.

*propositions d'études :*

- uke attaque en frappe ou saisie et enchaîne par une 2° frappe ou une technique aïki c'est le kaeshi waza.
- distinguer les « saisies attaques » des saisies qui sont une réponse à une sollicitation...

**En quoi la capacité d'Uke, a PERSISTER dans son INTENTION INITIALE,  
participe-t-elle à la progression de Tori ?**

2015



FORMATION AÏKIDO  
ECOLE DES CADRES  
CÔTE D'AZUR

合気道 2016

## RELATION UKE - TORI : KAESHI WAZA

### ➤ DU POINT DE VUE DE TORI :

#### **Par rapport à sa propre intégrité :**

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

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

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

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

**ATTITUDE DU CORPS JUSTE** : Unité du corps,...

**ENGAGEMENT DU CORPS DANS LE SENS DE L' ACTION** : ECDe 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,
  - limite les possibilités de kaeshi waza de uke,
  - mais aussi l'aptitude à reprendre la main par un éventuel henka waza,
- L'ADAPATION : DISPONIBILITÉ et CRÉATIVITÉ,
- L' « ACCEPTATION » :
  - de l'apparition d'un kaeshi waza,
  - du changement de rôle,
  - du déséquilibre ( lors du kaeshi waza ) permettra parfois un henka waza.
- Tori peut-être amené à quitter « son INTENTION INITIALE » : au profit d'une réponse plus pertinente, si uke a vu une opportunité de KAESHI WAZA.
- 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.
  - Disponibilité et non-opposition font partie des clefs,
- L'aptitude à garder du lien avec le partenaire, sans rupture, sera sans doute garante de centrage.
- Le kaeshi waza de uke représente pour Tori l'occasion d'améliorer les 3 phases de la construction technique.

#### Propositions d'études :

- uke est initié aux principaux KAESHI WAZA,

La disponibilité de Tori lors de la tentative de KAESHI WAZA de Uke lui permettra :

- d'améliorer sa compréhension et la construction de sa propre technique,

- de se libérer, - de s'exprimer, - de progresser dans sa relation avec son partenaire,

**Rechercher des enchaînements : une attaque – une technique - un kaeshi waza – un henka waza**

**A vous d'ouvrir de nouveaux possibles !**

2015



FORMATION AÏKIDO  
ECOLE DES CADRES  
CÔTE D'AZUR

合気道 2016

## RELATION UKE - TORI : KAESHI WAZA / HENKA WAZA

### ➤ DU POINT DE VUE DE L'ENSEIGNANT - à PARTAGER avec TORI et UKE :

- Rester dans la **logique martiale**,
- Rechercher et conserver une **crédibilité à la pratique**,
- **Présence et attitude vigilante**,
- **Aspect ludique** de la pratique,
- Découvrir et appréhender **le sens du DO**,...

#### KAESHI WAZA ( uke )

A partir d'une CONSTRUCTION TECHNIQUE préalable rigoureuse de la part de TORI,  
Grâce à l'ACCEPTATION du DÉSÉQUILIBRE ( ne pas être dans une logique du contre ).

#### HENKA WAZA ( tori )

A partir d'une recherche pertinente du KAESHI WAZA par UKE,  
Grâce à une connaissance des points clefs des techniques et une préservation des intégrités.

#### ACCEPTATION du KAESHI WAZA et du HENKA WAZA pour

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

Les différences de rôle de uke et de tori dans notre pratique servent d'appui à la construction de la technique mais aussi à la compréhension de la martialité de notre pratique.

Ces 2 rôles, uke-tori, distincts sont utiles à la pédagogie de l'enseignant et à la maîtrise de l'élève.

Dans une relation duelle, installée entre les 2 partenaires, nous pouvons tout à fait imaginer, la pertinence, de dépasser, lors de notre pratique, les rôles uke-tori, et d'envisager tout simplement, une relation entre 2 pratiquants vivant des situations aikido.

Conclusion :

L'enseignant propose au pratiquant d'inscrire sa pratique, son action, son attitude,  
dans la logique d'une discipline martiale.

Les partenaires pour progresser ont besoin d'une « **COOPÉRATION EXIGEANTE** ».

KAESHI WAZA et HENKA WAZA sont complémentaires : - des outils au service de l'enseignant,  
- une expression des compétences de l'élève.

**L'oubli, par le pratiquant, du contexte martial choisi, indispensable à notre discipline,  
limitera sans nul doute sa progression technique mais aussi sa compréhension du DO.**