# CONSTRUCTION TECHNIQUE et PRINCIPES

**La construction technique appartient aux 3 critères d'évaluation pris en compte lors des passages dan.**

## 1/ CONNAISSANCE FORMELLE DES TECHNIQUES :

- *techniques fondamentales,*
- *variations,*
- *variantes.*
-

## 2/ CONSTRUCTION TECHNIQUE :

- *Phase initiale de placement,*
- *Phase dynamique de création et de conduite du déséquilibre,*
- *Phase terminale où le déséquilibre se transforme en amené au sol :*
    - *( projection – immobilisation ).*

## 3/ INTÉGRITÉ :

- *pour TORI,*
- *pour UKE,*
- *pour TORI et UKE.*

# 1/ PHASE INITIALE DE PLACEMENT

**IRIMI** : *Point fort de l'AIKIDO, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive. Presque tous les mouvements d'AIKIDO utilisent le IRIMI et au paroxysme du IRIMI : TENKAN.*

*(détermination, orientation, prise d'angle, contrôler le centre, l'intérieur)*

ECD' avancer vers uké,

ECD' avancer et de sortir de la ligne,

ECDe sortir de la ligne d'attaque,

ECDe créer une distance d'atémi,

ECDe se créer un avantage de placement.

**TENKAN :** *Déplacement en pivot autour du pied avant.*

ECDe pivoter au moment du contact,

ECDe terminer un déplacement avec le partenaire devant soi

TAI SABAKI : *Déplacement du corps (souvent combinaison de "Irimi-tenkan").*

**MA AÏ :** *MA-AI : Gestion de la distance, de la relation. distance/temps pendant l'exécution.*
*La distance juste : la distance dont on a besoin pour exécuter une technique en appliquant les principes d'Aïkido.*
*MA : Intervalle, distance,*
*AI : Harmonie, union., unification, rencontre. relation (entre les deux partenaires).*

ECD' agir sur la distance d'attaque de uké,

ECD' inciter uké à attaquer,

ECDe créer le moment de rencontre,

ECDe choisir la technique adaptée à la situation créée ;

**DE AÏ :** *Prise de contact, premier temps de la technique (litt. : s'harmoniser en allant vers...)*

*La « façon » de rencontrer le partenaire (pression, extension… )*

*ECDe créer un contexte favorable au développement crédible de la technique,*

*ECD d'adapter la création du contact au partenaire,*

# 2/ PHASE DYNAMIQUE DE CRÉATION ET DE CONDUITE DU DÉSÉQUILIBRE

**ASPIRATION :**

ECDe changer de hanmi

ECDe sortir de la ligne d'attaque en augmentant la distance par rapport à uké

ECDe modifier le point de rencontre pour obliger uké à s'investir plus dans l'attaque

ECDe se placer dans le même rythme que l'attaque

**CRÉATION :**

ECDe d' agir sur le centre de gravité d' uké ( tirer, pousser )

ECDe changer de rythme pendant son déplacement ECD' avoir une balance entre les deux mains

ECD' agir sur les appuis de uké à partir d'une contrainte articulaire

**CONDUITE :**

ECD' accompagner l'action de uké et de l'amplifier

ECDe maîtriser le rythme de la technique ( accélération + ou - )

ECDe garder l'initiative

ECDe terminer la technique avant que uké ne se soit rééquilibré

**CONTROLE :**

ECDe d'augmenter le contrôle de uké pendant le déroulement de la technique

ECDe conserver le contrôle de uké pendant son déplacement

ECDe se replacer pendant la technique

ECDe replacer uké grâce au sens de l'atémi

# 3/ PHASE TERMINALE où le déséquilibre se transforme en AMENÉ AU SOL ( PROJECTION, IMMOBILISATION )

**CONTINUITÉ :** ( passage entre déséquilibre et engagement )

ECDe conserver son action sans temps mort

ECD' amplifier son action de déséquilibre

ECDe lier ses actions

**ENGAGEMENT :**

ECD' avancer pendant la projection

ECD' avancer les hanches pendant la projection

ECD' avoir une action de coupe avec les mains

ECDe fermer après une ouverture

ECD' avoir une extension après une flexion

# INTEGRITE POUR TORI

**CENTRAGE :**

ECDe conserver les mains devant soi

ECDe lier le travail des mains avec le placement des hanches

**EQUILIBRE :**

ECD' être stable pendant la technique

**SE PRESERVER :**

ECDe ne pas être à distance de frappe de uké pendant toute la technique

**PRESERVER UKE :**

ECD' adapter sa pratique au potentiel de uké ( physique et technique )

ECDe respecter uké

**ATTITUDE DU CORPS JUSTE** :

**ENGAGEMENT DU CORPS DANS LE SENS DE L'ACTION :**

ECDe créer des lignes de force dans le sens du projet d'action

**KI NAGARE** *:* *(conduire l'énergie, conduire le partenaire à partir d'un contact ou d'une saisie, en gardant l'unité du corps et en restant orienté sur le partenaire)*

**SHIN GI TAI :** *Union du mental, de la technique et du physique : idéal recherché.*

*GI : La technique, l'habileté (cf. "SHIN, GI, TAI").*

**ZANSHIN:** *Attitude de contrôle et de vigilance qui suit l'exécution d'une technique*

*Continuité entre les techniques : présence*

ECDe conserver une présence martiale entre les techniques

ECDe lier plusieurs techniques

# INTEGRITE POUR UKE

**NEUTRALITÉ :**

ECDe respecter les propositions de l'enseignant,

**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 contres prises

ECD' attendre l'action de nagé pour bouger

ECDe garder le contact

**VIGILANCE :**

ECDe se replacer

ECDe chuter lors de l'engagement final

ECDe s'organiser en fonction de l'environnement

ECDe rester présent " ne pas s'abandonner " , « ne pas subir »

**CHUTER SANS SE BLESSER :** *UKEMI : Chute.*

ECD' assurer sa sécurité dans toutes les situations de la pratique

ECDe chuter dans la direction proposée par Tori,

# INTEGRITE POUR TORI ET UKE

**UNITE DU CORPS**

ECDe maîtriser l'organisation de son corps dans l'espace

ECDe respecter ses qualités biomécaniques

**ATTITUDE JUSTE** *SHISEI : Attitude, posture correcte.*

ECDe s'inscrire dans une relation martiale

**MAITRISE DE SON POTENTIEL PHYSIQUE**

ECD' avoir une pratique adaptée à son âge, ses qualités biomécaniques et physiologiques

**RYTHME DANS LA TECHNIQUE**

ECDe respecter le rythme créé au début de la technique

**KIMUSUBI** *Liaison entre les deux partenaires (litt. : nœud du Ki).*

*Etre en phase avec son partenaire,*

**KENSEN** : *Ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action (litt. : ligne des sabres).*

**KOKORO** : *Mentalité, cœur et esprit.*

**KOKYU** : *Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythme, coordination.*

**KOKYU HO** : *Exercice de KOKYU.*

**KOKYU RYOKU** : *Force développée grâce à une bonne utilisation de KOKYU.*

**KAMAE** : *Garde, posture.*

**SHIN** : *Esprit, cœur.*

**SEISHIN** : *Esprit. BUDO SEISHIN : esprit BUDO.*

**SHISEI** *:* *Concentration*

# DIVERS

**MICHI** : *Voie, DO.*

**KUMI** : *Groupe KUMI TACHI : Travail du sabre à deux.*

**KIAI** : *Cri, souffle ou bien impulsion.*

**RI AÏ** : *cf Site Bernard PALMIER*

*On peut comprendre le Riaï comme la logique, la construction d'une technique dans la mesure où, quelle que soit la forme de réalisation, les principes structurants de l'Aïkido sont mis en œuvre.*

*Le Riaï se manifeste dans la capacité à voir les points communs entre les techniques ou entre les différentes façons d'exécuter une technique. D'abord les points les plus superficiels, les plus évidents puis avec la pratique et l'expérience, les plus profonds, les plus cachés…*

*Riaï peut se traduire par « mélange de vérités » : « Ri » 理 (vérité, réalité) et « Ai » 合い (le même kanji que "Ai" de Aïkido) mélange, mariage, union, fusion.*

**NAGE WAZA** : *Techniques de projection.*

**OSAE WAZA** *:* *Techniques de contrôle, ex : IKKYO.*

**HENKA WAZA** : *Variations, enchaînements.*

**KAESHI WAZA :** *Formes de « contre », les rôles s'inversent*

**JU WAZA** : *Travail libre.*

**KEIKO** : *Pratique, répétition, entraînement.*

**JU NO GEIKO** : *Entraînement souple.*

**GO NO GEIKO** : *Entraînement fort.*

**KAKARI GEIKO** : *Forme de travail en continue où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires).*

**METZUKE** *:* *la vision, le regard*

***Principe d'économie, d'ergonomie du corps et de gestion de l'effort.***

# ORGANISATION DES CRITERES D'ÉVALUATION AUX PASSAGES DES GRADES DAN.

**1.2 - Capacités à vérifier ( exemple pour un shodan ) :**

Le candidat doit disposer des "outils constitutifs" de la pratique de l'aïkido, outils sans la connaissance et la compréhension desquels on ne peut prétendre "faire de l'aïkido". Cette connaissance et cette compréhension devront ensuite évoluer vers la maîtrise des mêmes outils dans les grades ultérieurs.

Ces "outils constitutifs" peuvent se regrouper en trois grandes rubriques, correspondant à trois types principaux d'indicateurs.

**1.3 - Evaluation du niveau (Indicateurs – Comportements observables)**

**1.3.1. – Connaissance formelle des techniques**

**1.3.2 – Construction des techniques**

Cette construction des techniques doit s'observer par l'enchaînement des "phases" suivantes :

- phase initiale de placement
- phase dynamique de création et conduite du déséquilibre ;
- phase terminale où le déséquilibre se transforme en amené au sol (projection, immobilisation).

Le respect de ces trois phases ne devant pas nuire à la continuité dont l'exigence sera à moduler en fonction du grade demandé.

**1.3.3. – Principe d'intégrité**

La compréhension du principe général et fondamental selon lequel la technique d'aïkido doit préserver et renforcer l'intégrité (au sens le plus large du terme) physique et mentale des deux protagonistes constitue le troisième indicateur des capacités à vérifier.