



FORMATION AÏKIDO
ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2015 - 2016

合気道

AÏKIDO : HENKA WAZA illustré au travers d'IRIMI-NAGE

- La liberté d'expression : connaissance et maîtrise du répertoire, variété et facilité dans la pratique.
- L'adaptabilité : pratique maîtrisée et contrôlée quel que soit le partenaire ; saisir les opportunités offertes par Uke ;
- Le Ri ai : capacité à conserver une logique dans des formes très différentes. La logique ce sont les principes.
- La présence de part et d'autre : la réactivité de Uke, la capacité de Tori à exploiter la réaction de Uke, globalement le développement de la relation Uke / Tori.

BERNARD PALMIER : <http://www.aikido-palmier.com/?Henka-waza>

PHASE INITIALE DE PLACEMENT

CHUDAN TSUKI : IRIMI NAGE (sortie extérieure) - Complexification avec 2° atemi

1/ Uke recule pour reprendre une distance : tori continue son déplacement vers uke puis I-N,

CRÉATION ET CONDUITE DU DÉSÉQUILIBRE

SHOMEN UCHI : IRIMI NAGE(sortie extérieure)

CRÉATION

2/ Uke ne suit pas l'ouverture proposée - Uke frappe avec le coude en se retournant

CONDUITE

3/Uke cherche à changer de côté : tori accompagne et I-N sur autre côté,

4/ Uke empêche la montée du bras de tori : tori descend sur ses appuis : **KOKYU NAGE**

5/ Uke s'appuie sur tori : tori amplifie le déséquilibre avec la main du cou et en descendant + ou – les hanches,

PHASE TERMINALE OÙ L'ENGAGEMENT

SE TRADUIT PAR UNE PROJECTION OU UNE IMMOBILISATION

6/ Uke résiste à l'engagement de tori : tori va dans le sens proposé par uke et revient à I-N,

JIYU WAZA sur USHIRO RYOTE DORI irimi nage

Piste 2 formes : déséquilibre grâce à une aspiration grâce à la main du cou
ou avec la main en général prépondérante

Infos et bilans sur le site de la ligue : <http://www.aikido-cotedazur.com/>

Infos et contenus sur <http://www.formationaikido.com/>