



TECHNIQUE ETUDIEE **IKKYO**

ATTAQUE : **SHOMEN UCHI**

PHASES importantes de la **CONSTRUCTION** d'IKKYO : du DEBUTANT jusqu'à 1° - 2°DAN

CONSTRUCTION DE LA TECHNIQUE :

<p>1/ PHASE INITIALE DE PLACEMENT</p> <p><i>DEPLACEMENT</i></p> <p>-</p> <p><i>PLACEMENT</i></p>	<p><u>Une des caractéristiques nécessaire à la réalisation de Ikkyo :</u> <u>- nage doit <i>s'organiser pour que uke « se retrouve » avec le coude « vers le haut ».</i></u></p> <p>1/ nage subit la contrainte frappe ou saisie avant de sortir de la ligne (« statique »), 2/ nage est déjà sorti de la ligne d'attaque avant de « recevoir » la contrainte, 3/ idem mais avec une prise d'angle favorable et la possibilité d'utiliser un atemi, 4/ idem nage agit pendant la contrainte afin de créer un déséquilibre à l'instant où uke pense « affirmer » sa contrainte.</p> <p>Nous observons une amélioration de la gestion de l'espace et du temps : Progressivement Nage Est Capable De : se déplacer et d'ainsi se créer un avantage de placement.</p> <p>Le dynamisme de nage participe à réduire les temps « d'attente » de uke.</p> <p>Nous remarquons aussi une organisation des lignes de force dans un premier temps : parallèlement à la ligne d'action puis avec un angle qui améliorera la mise en déséquilibre de uke.</p>
<p>2/ PHASE DE CREATION ET DE CONDUITE DU DESEQUILIBRE</p>	<p>Cette phase de la construction est peu présente au début de la pratique.</p> <p>Les principes apparaissent progressivement :</p> <p>1/ nage s'applique à améliorer son CONTROLE de uké, 2/ nage progressant dans ses « AVANTAGES de PLACEMENT » apparaît l'aptitude de nage à la CREATION d'un DESEQUILIBRE, 3/ que nage apprendra à CONDUIRE, 4/ puis une meilleure perception de la « <u>relation unissant nage et uke</u> » permettra à nage d'ECD créer une ASPIRATION garante d'un nouveau type de déséquilibre.</p> <p>Le contexte de la réalisation de ikkyo pourra varier d'une relation essentiellement « horizontale » à une relation « verticale ».</p>
<p>3/ PHASE TERMINALE IMMOBILISATION</p> <p>-</p> <p>PROJECTION</p>	<p>1/Au début de la pratique : cette phase est directement liée, à l'intégrité de nage et de uke (UNITE DU CORPS) et à celle de uke dans son aptitude à suivre l'action de nage et ainsi à se préserver.</p> <p>2/progressivement se mettra en place un ENGAGEMENT de nage dans le sens de l'action et par conséquent « un réel » AMENE au sol de uke.</p> <p>3/ la CONTINUITE des actions de nage apparaissant dans la phase de CONDUITE et de CREATION du DESEQUILIBRE, c'est tout naturellement que cette CONTINUITE sera présente lors de la PHASE TERMINALE.</p>