



<< 2024-11 >>

2024-11-08

Présents: Didier, Laurent, Alex

- **Sanchin no kata: Gokyo (5 éléments) et Sanpo (3 postures)**

Terre (Chi), Eau (Sui), Feu (Ka), Air (Fu) et Vide (Ku)

Ichimonji, Jumonji (croisé) et Ischo (sur une jambe)

=> Bien sortir à 45° et avoir la bonne distance

=> Compléter par un travail d'esquive dans les 6 directions (90° intérieur/extérieur, 45° intérieur/extérieur vers l'avant/arrière)

- **Kihon happeo (8 principes)**

1. *Musha dori* sur saisie au poignet du même côté puis sur attaque coup de poing (entrée intérieure avec Shuto)

Variante: sortie extérieure en enroulant le bras arrière sur l'attaque (puis frappe ou contrôle soit à l'épaule en étant derrière l'attaquant, soit au niveau du poignet attaquant comme dans *Omote gyaku*).

Notes: enrouler le bras "comme une liane autour d'un arbre". Si le bras de l'attaquant est rigide et que *Musha dori* est difficile à faire, s'aider de son autre bras comme dans *Oni kudaki*

2. *Omote gyaku* sur saisie puis sur attaque coup de poing : sortie extérieure et revenir sur l'intérieur

Notes: d'abord remettre de la distance en reculant 45° en *Ichimonji* et ajouter une frappe - *Kyusho* à la base de l'oreille frappé avec le petit doigt. Travailler "subtilement" (:ne pas mettre de tensions inutiles ni de force) comme dans le style *Shinden Fudo*. Guider le bras attaquant de l'adversaire en bout de course de façon à le destabiliser et placer plus facilement *Omote gyaku*.

Ninpo taijutsu : mettre les mains devant le visage ("fausse garde" de R. Paturel et forme de *Ichimonji*) et donner une impression de crainte ; on peut ainsi poser subtilement ses mains sur le poing attaquant et y placer *Omote gyaku*

3. *Gyaku ura* sur saisie puis sur attaque coup de poing : entrée intérieure et passer sur l'extérieur

Principes

- "Si l'adversaire bouge alors on bouge. S'il ne bouge pas alors on ne bouge pas."
- "Perturber l'adversaire: faire un début technique (ex. *Omote* sur un bras) puis faire une autre technique sur l'autre bras ; ou croiser ses bras, etc."

Edit