



<< 2024-11 >>

2024-11-15

Présents: Didier, Laurent, Théo

Thème: dégagements du corps

- Echauffement avec **Sanchin no kata** : "sentir la chaleur qui remonte du bas du corps", trouver la hauteur du corps à laquelle on se sent à l'aise
- **Kihon happeo : Ura gyaku** sur saisie au col puis sur attaque coup de poing. Contrairement à *Omote gyaku* où il faut reprendre de la distance, il faut ici se rapprocher de l'adversaire et plier le coude sur lequel est faite la technique. Nb. on peut ajouter différentes frappes à chaque instant (ex. coup de coude ou frappe)
Il ne faut surtout pas mettre de tension dans la main qui applique *Ura gyaku* et il faut par contre utiliser son bassin et ses déplacements (plutôt que de mettre de la force !)
Variante: *Hon gyaku*
- **Hodoki** (dégagements sur saisie)
 1. Saisie des 2 poignets par l'arrière : garder les bras ballant (PAS DE TENSION !) puis, en se tournant d'un côté, lever le poignet pour faire remonter le bras de l'adversaire puis se passer par l'espace créé. Redescendre alors ses mains devant le bassin puis projeter l'adversaire
 2. Encerclement du corps par l'arrière : descendre et écarter les coudes avant que la saisie ne soit terminée ! Puis sortir sur le côté puis projeter
 3. Etranglement avec le coude par l'arrière : rentrer le menton et tourner la tête du côté gauche (à l'opposé du coude étant en train d'étrangler) puis passer sous le coude de l'adversaire.
 4. Saisie des 2 poignets par l'avant : a) se déplacer en diagonale vers l'avant pour passer sous le bras de l'adversaire et placer son bras sur l'épaule pour projeter, b) forme plu directe, ne plus passer sous le coude et placer directement le bras de l'adversaire (paume vers le ciel) sur notre épaule et projeter (ou contrôler)

Principes

- Il faut du temps pour assimiler les techniques (compter 10 ans de pratique sérieuse pour acquérir un Taijutsu "naturel")
- Avec le temps, se développe l'intuition qu'il faut apprendre à écouter

Edit

mentions légales - contact