

EN COMPLEMENT DES FICHES

Sur le sens et le niveau des grades Dan.

*

**TRAVAUX EFFECTUES PAR LES CEN ET INVITES
lors de leur STAGE NATIONAL CEN 06 au 08 octobre 2023**

*** Travail effectué en 4 groupes à partir :**

Des fiches d'octobre 2022 « qu'y a-t-il de Nouveau ? », des travaux de la commission durant l'année et étudiées durant le stage Formation des Formateurs des Examineurs du 29/09 au 01/10/2023, puis approfondis lors du Bureau Technique du 06/10/2023

*** NB : ce travail doit être perçu comme étant une 1^{ère} version, et ne saurait donc être considéré comme un document définitif, mais plutôt comme une aide utile aux Examineurs, ainsi qu'aux candidats et aux Enseignants.**

*** Précision étant faite que :**

1- Le schéma présenté respecte la logique de l'interrogation, à savoir :

- Suwari waza (groupe 1).
- Hanmi handachi waza (groupe 2).
- Tachi waza (groupe 3).
- Buki waza (groupe 4)

2- Cette 1^{ère} version a pour but essentiel d'apporter des éléments concrets pour une perception plus claire des Fondamentaux.

3- La recherche a principalement porté sur la différence entre Sho Dan et Ni Dan en dégagant des critères observables.

-Groupe 1- Travail en Suwari Waza

Animateurs : Luc BOUCHAREU, Jean-François FABRE

Membres : Bertrand BIDAULT, Xavier DUFAU, Jean-Paul MOINE, Emmanuelle RANCHOUP, Mathias RETORET

-1.1- Position dans le travail

-1.1.1- Pour les deux partenaires

- Kamae :
 - Position Sankaku avec un genou en avant
 - Sankaku Irimi
- Shisei :
 - Orteils accrochés
 - Assis sur les talons

-1.1.2- Pour Tori

- Kamae:
 - Shodan: une épaule est plutôt en avancée, nez / main / genou alignés
 - Nidan: idem mais Tori doit pouvoir tenir un Ken (position plus « fermée », hanches vers le partenaire)

-1.2- Critères observables

Plusieurs niveaux d'observation:

- Connaissance technique
- Réalisation technique
- Fondamentaux (intégrés directement dans les autres critères, au fur et à mesure).

-1.2.1- Shomen Uchi de Ikkyo à Yonkyo

		Connaissance technique	Réalisation technique
AÏTE	Shodan	<ul style="list-style-type: none"> • la coupe Shomen exprime la coupe du sabre en un temps 	<ul style="list-style-type: none"> • la coupe toucherait le partenaire (Ma Aï) • le regard est dirigé vers le partenaire (Shiseï / Kamae)
	Nidan		<ul style="list-style-type: none"> • la hanche se libère avant la coupe (Kamae) • les épaules restent au-dessus des hanches ⇒ verticalité (Shiseï) • l'attaque est posée, équilibrée les hanches libres

		Connaissance technique	Réalisation technique
TORI	Shodan	<ul style="list-style-type: none"> • les bras restent en extension sans verrouillage, gardant la position Ikkyo Undo (Shiseï) • Tori fait ce qui est demandé par l'examineur et cela se traduit par la réalisation de la clé articulaire et de l'immobilisation correspondantes 	<ul style="list-style-type: none"> • le bras protège le corps de l'attaque Shomen : on peut accepter qu'il soit en opposition / barrage et prenne appui sur le bras d'attaque • pour chaque technique le candidat contrôle son partenaire sans temps d'arrêt et jusqu'au bout de l'immobilisation (Kokyu) • le corps pivote sans se déséquilibrer sur son axe vertical (Tenkan) • Tori optimise le temps entre les techniques pour préparer la technique suivante: remplacement (Ma Aï)
	Nidan	<ul style="list-style-type: none"> • le genou avant est suffisamment engagé pour les pivots 	<ul style="list-style-type: none"> • le corps s'engage derrière le bras et vient au contact de l'attaque sans heurt (Irimi) • Tori conduit le déséquilibre de son partenaire (Kokyu) • les déplacements sont précis et en relation avec la technique (Tenkan, Taï Sabaki) • les réalisations techniques sont liées comme si elles n'en faisaient qu'une (par groupe de trois ou quatre) • Tori exprime sa connaissance du chemin de Ikkyo à Sankyo en terme de contrôle articulaire et de Ma Aï, de déséquilibre et de continuité.

-1.2.2- Shomen Uchi Kote Gaeshi et Irimi Nage

		Connaissance technique	Réalisation technique
TORI	Shodan	<ul style="list-style-type: none"> • Tori contrôle la nuque ou le poignet d'Aïte (pour Irimi Nage et Kote Gaeshi respectivement) 	
	Nidan	<ul style="list-style-type: none"> • le corps est engagé jusqu'à l'épaule d'Aïte (pour Irimi Nage) et jusqu'à son poignet (pour Kote Gaeshi) (Irimi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tori laisse se développer l'attaque pour couper sur la coupe : Aïte est déséquilibré vers l'avant : on doit observer systématiquement ce déséquilibre.

-1.2.3- Shomen Uchi Kokyu Nage (seulement pour Nidan dans interrogation de Me Tamura)

On retrouve un « condensé » de tout ce qui a été vu ci-dessus.

-1.2.4- Autres critères observables pour les fondations, pour toutes les techniques

KOKYU:

- Condition physique suffisante (pas d'essoufflement arrivant trop tôt ou excessif)
- Adaptation de la réalisation technique à son propre rythme (et celui du partenaire au moins pour le Nidan)

IRIMI:

- Tori sort de la ligne d'attaque
- Tori avance sur le centre de l'attaque
- Tori se met en harmonie avec Aïte, sans heurt.

-Groupe 2- Travail en Hanmi Handachi Waza

Animateurs : Robert DALESSANDREAU, Jean-Pierre PIGEAU

Membres : Gilbert MILLIAT, Sandrine BEAUSEIGNEUR, Jean-Pierre LAFONT, Christophe B, Gabriel FEMENIAS .

-2.1- Interrogation de base

Katate Dori

Ikkyo

Nikkyo

Shiho Nage (bonus Ryote Dori à travailler)

Irimi Nage

Kote Gaeshi

KAïten Nage

Kokyu Nage

Ushiro Kata Dori

Jyu Waza

Ikkyo

Sankyo

Kote Gaeshi

Kokyu Nage

Variations possibles ? Réf. variations de l'interrogation de Senseï avec Shomen Uchi après le 2^{ème} Dan par exemple / Jyu Waza.

Spécificité de Hanmi Handachi Waza : forme avec désavantage au départ, nécessite une forme de mobilité non négligeable dès les premiers niveaux de grade.

Scénario de base : attaque à la réalisation technique.

-2.2- Shodan

Placement, Kamae en Hanmi, connaissance de l'attaque pour avoir un placement juste, ...

Katate Dori: sens pour Aïte d'aller chercher le poignet pour l'empêcher de l'utiliser (dégainer le sabre par exemple), notion d'engagement sans les fesses en l'air (unité du corps) / attaque de côté.

Pour Tori: notion de protection de soi avec un placement (Kamae) et déplacement (Tai Sabaki) adaptés qui n'exposent pas (Shiseï, Ma Ai).

Ushiro Ryo Kata Dori: Tori laisse l'opportunité à Aïte de créer une ouverture / attaque par devant avec création d'ouverture par une coupe pour aller saisir les deux épaules derrière avec un Shiseï correct, avec un engagement afin de prendre le contrôle / mobilité adaptée dans l'attaque de Aïte et dans le placement déplacement de Tori.

Sur Ikkyo être capable d'amener Aïte au sol jusqu'à l'immobilisation / dès l'amenée au sol s'engager sur le partenaire et non à côté / unité du corps dans le déplacement (le bras ne doit pas être isolé, l'épaule reste basse).

Sur Shiho Nage

Ura : Tori se met à l'abri avec Tenkan et se place sous le bras / Aïte contraint de se déplacer jusqu'à la chute (Tori est au centre du mouvement) / centrage et sens de la coupe.

Omote : se protéger sous sa montée des mains dans un angle permis par le Kamae avec prise de centre plus ou moins visible en fonction du niveau.

Déplacement de Tori : jambe intérieure Irimi / pivot / jambe intérieure Irimi.

KAïten Nage: Kamae de départ essentiel, Tori au centre du mouvement, centrage et sens de la coupe pour Tori, direction et prise de centre, à la fin de la coupe contrôle possible de la tête qui est basse et bras vertical.

Observables:

Respect d'un scénario global

Déplacements corrects / Shikko / sauf problème de santé ne pas être en permanence sur les genoux qui empêche une mobilité et un engagement unitaire du corps.

Renverser le rapport de force.

Capacité à proposer des techniques sur les différents niveaux.

Retour candidat: JPP commence en individuel sur « comment ça s'est passé pour vous? » / permet d'engager un échange en partant du ressenti.

-Groupe 3- Travail en Tachi Waza

Rappel. Recherche : traduire les fondamentaux en termes « d'observabilité »

A l'usage des examinateurs et des enseignants

Animateurs : Béatrice BARRERRE, Jacques BONEMAISON

Membres : Didier ALLOUIS, Didier FAÏS, Richard DUFFOURS, Corine MASSON, Hubert AUDRA, Nathalie MARTY, Guillaume, COLONGE.

*** Shiseï :**

Position, attitude, posture, vigueur, vivacité.

Le simple terme « posture » donne une vision figée et réductrice de Shiseï...

Unité du corps : verticalité, centrage, coordination entre le haut et le bas du corps, alignement...

Attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité, permettant ainsi de libérer le maximum d'énergie en un minimum de temps.

Observable : capacité à maîtriser progressivement une attitude calme, disponible, détendue.

Reconnaître Ura et Omote.

*** Kokyu :**

Respiration maîtrisée permettant l'expression de la puissance.

Expir / inspir, fluidité de la respiration dans l'action et dans le rythme de l'échange.

*** Kokyu Ryoku :**

Est la coordination de la puissance physique, de la fluidité respiratoire et du rythme de l'échange.

Observable : capacité à contrôler sa respiration au fil du passage de grade.

*** Kamae :**

Etat mental de vigilance qui permet la présence et la connexion.

Placement, position que l'on prend avant l'engagement de l'attaque.

(Prendre une position avantageuse, se préparer à recevoir une attaque en restant capable de se mouvoir dans toutes les directions).

Observable : se placer pour offrir le moins de surface possible aux attaques.

Créer une position favorable à l'expression de la pratique.

*** Ma Aï :**

Distance, espace-temps.

Distance avant, dans la prise de contact et tout au long de l'exécution de la technique...

Observable : position où il est facile d'attaquer et de défendre. Pouvoir couper sans être coupé.

*** Irimi :**

Entrer, action de pénétrer.

Prendre l'ascendant sur Aïte.

Action de pénétrer jusqu'à l'intérieur de la garde (sphère vitale) de Aïte.

Presser Aïte de votre puissance mentale jusqu'à le contraindre à attaquer. Entrer dans son attaque.

Observable : capacité d'engagement.

*** Tenkan :**

S'effacer devant l'action de Aïte par un déplacement en pivot sans changement de Hanmi, notion complémentaire de Irimi.

Observable : tourner le regard dans la direction où l'on veut, doit aller.

Changement d'orientation, de direction.

*** Tai sabaki :**

Déplacement permettant un placement, élément constitutif de la technique qui crée l'ouverture et le déséquilibre de Aïte.

Observable : se déplacer pour déséquilibrer Aïte en restant soi-même dans l'équilibre

Perturber l'équilibre de Aïte dans l'instant même de l'action et l'amener dans une position qui lui sera défavorable.

*** Atemi :**

Coups portés (souvent sur des points vitaux).

Dans le cadre de la pratique Aïkido, pour Aïte l'atemi correspond aux différentes frappes répertoriées.

Pour Tori, l'atemi n'est pas une fin en soi mais un moyen de déstabiliser Aïte et/ou de provoquer une réaction de sa part.

Observable : perturber la concentration de Aïte et stopper son intention d'action.

(Cet éclairage sur les fondamentaux n'est en rien définitif, mais une orientation de travail pour les enseignants, candidats et examinateurs).

Groupe 2: Tachi Waza et Ushiro Waza

Observables avec un exemple de logique d'interrogation

*** Yokomen Uchi :**

Aïte : attaque avec une première coordination des mains, corps et pieds (prémice de Kikentai) - attaque Yokomen sur le côté le plus avancé de Tori, la tempe est visée.

Tori : 1 ou 2 entrées sont observables avec les 2 bras en extension (placement favorable pour Tori) sans saisie. On observe un début de Kokyu (Ikkyo Undo)

- Ikkyo Omote

Réalisation complète de la technique jusqu'au sol avec immobilisation. Tori conserve son équilibre (Shisei). On observe un placement favorable pour Tori, une entrée sur l'axe du partenaire, on perçoit les prémices d'un déséquilibre de Aïte.

- . Shodan: la technique peut être faite lentement
- . Nidan: la technique est plus fluide, avec un rythme constant.

- Ikkyo Ura

On distingue les placements Omote et Ura.

- Nikyo

- Sankyo

- Irimi Nage

Observation de Irimi et Tenkan

- Shiho Nage

- Ude Kime Nage

*** Ryote dori :**

Tori n'est pas de face

- Tenchi Nage

*** Kata Dori Men Uchi**

Aïte attaque en Kata Dori en premier puis Men Uchi en réponse à la sollicitation de Tori. Tori garde son équilibre.

2 possibilités : travail sur la main qui saisit épaule ou sur Men Uchi (très difficile pour Shodan)

- Ikkyo

- Irimi Nage

- Shiho Nage

Tori a la connaissance pour bouger et ne pas rester statique, on observe Tenkan.

Possibilité d'attaquer Tsuki et faire Jyu Waza (attention peut être redondant avec le travail Jo et Tanto)

*** Ushiro Waza**

Tori se place et se déplace pour créer l'opportunité d'une saisie arrière et se laisse saisir les deux mains. Les deux mains sont devant (mains devant les hanches).

- *Ikkyo*

On observe Ikkyo Undo, extension des bras, les deux mains montent. On observe une coupe avec prémice de déséquilibre chez Aïte (faire passer Aïte devant) et pouvoir reprendre l'ascendance sur Aïte (Tori est placé au-dessus de Aïte) avec une immobilisation. Tori conserve son équilibre.

- *Sankyo*

- *Irimi Nage*

- *Shiho Nage*

- *Ude Kime Nage*

- *Koshi Nage*

- *Kokyu Nage*

-Groupe 4- Travail en Buki Waza

Animateurs : Fabrice CAST, Robert LE VOURC'H.

Membres : Claude PELLERIN, Michel PROUVEZE, Toshiro SUGA, Jean Luc DELABY, Rémy HOHLFELD.

-3.1- Réflexions au début du passage de grade

Les candidats n'étant interrogés que sur le Tanto et le Jo, la première réflexion porte sur la nécessité ou non de se présenter avec ces deux armes uniquement et/ou avec ou sans le Ken ?

Notre discipline sous-tendant la pratique du sabre, le groupe opte pour les 3 armes, avec aussi la mise en place au Kamiza des 3 armes (ou mieux : un Iaïto).

Le groupe pense qu'avec l'apport du Sabre en plus du Tanto et du Jo, les candidats doivent faire preuve d'une attitude différente.

Mise en place des armes par les candidats.

Les jurys doivent impérativement donner les consignes à tous les candidats avant le passage.

Pour la disposition des armes ils doivent s'adapter à la disposition du lieu.

Le jury doit aussi faire preuve de vigilance afin de vérifier cette disposition lors de chaque passage.

-3.2- Réflexion autour de la pratique du Ken lors des passages

Le groupe amène cette réflexion auprès du Bureau Technique afin de voir si à l'avenir (modification du règlement de la CSDGE), le Ken peut être aussi demandé pour les Shodan et Nidan.

Cela afin que dans chaque club de la FFAB, cette arme puisse être vraiment travaillée dès le début de la pratique.

-3.3- Travail au Tanto

Pour les Shodan et Nidan, commencer par un travail Gyu Waza sur attaque Chudan Tsuki.

Etendre l'interrogation sur les attaques Shomen et Yokomen pour l'exécution de la technique Gokyo.

-3.3.1- Connaissance des techniques

- Sur attaque Chudan Tsuki, l'interrogation portant sur Jyu Waza, il est demandé la connaissance d'au moins 3 techniques différentes pour Shodan et au moins 4 pour Nidan.
- Gokyo sur Shomen et Yokomen
 - Shomen, bien sortir de dessous l'attaque et principe de saisie en Gokyo
 - Yokomen, entrer dans l'attaque et principe de saisie en Gokyo

-3.3.2- Réalisation des techniques

- Ne pas se mettre en danger avec le Tanto
- Bien récupérer l'arme
- Rendre l'arme
 - Dans une situation réelle, le pratiquant ne rendrait pas l'arme à son agresseur. Durant le passage de grade ce temps doit donc prendre un aspect courtois pour les deux pratiquants, Tori gardant à l'esprit toutefois une manière correcte de rendre le Tanto sans se mettre en danger

-3.3.3- Respect des fondations

Ce respect passe par un changement global d'attitude des deux candidats lors d'interrogation en Buki Waza.

- Prise d'une distance différente pour Tori
- Metsuke (regard) qui doit être encore plus affûté et élargi pour les deux candidats
 - Tori ne regarde pas l'arme
 - Aïte ne regarde pas le point à attaquer

Principe du Tenkan bien marqué afin de sortir de l'attaque tout en faisant attention à l'arme.

-3.4- Travail au Jo

Deux interrogations.

-3.4.1- Jo Dori

- Utilisation du Jo comme d'une Yari (lance).
 - Attaquer sans faire d'appel
 - Attaquer uniquement avec la garde à gauche

-3.4.2- Jo Nage Waza

- Invitation de saisie de l'arme à Aïte
 - Sur simple présentation
 - Suite à une attaque Tsuki
- Interrogation pour juger l'adaptabilité de Aïte à chuter dans toutes les directions
- Sollicitation sur les deux gardes à gauche et à droite

Sur la connaissance, la réalisation des techniques et le respect des fondations, les mêmes observations sont applicables que sur le travail au Tanto.

Jacques Bonemaison
Commission Enseignants & Examineurs
Document remis le 11 octobre 2023

ANNEXE :

Les premiers travaux des CEN lors de leur stage en octobre 2022.

NB : L'ATTENTION EST APPELEE SUR CES 5 POINTS ESSENTIELS :

*** La spécificité de notre école est entre autres marquée par :**

- Le « centrage » que l'on retrouve dans la pratique aux armes et notamment le bokken.
- Une « technique épurée ».

*** Plus le grade est élevé, plus ces notions seront appliquées et devront être visibles :**

- Le centrage s'affine au fur et à mesure (dans l'attaque et la réalisation des techniques).
- La technique est épurée, et le superflu, les gestes parasites disparaissent pour aller au plus efficace et à l'essentiel.
- Pour Aïte, plus le grade est élevé mieux il sait se protéger, il sait recevoir la technique et être capable de suivre dans le temps, être collé au mouvement, ce qui permet à Tori de ne plus « s'occuper » d'Aïte.
- Sur les fondations, Zanshin, Mai Ai, Kamae etc. : elles s'affirment et sont de plus en plus visibles au fur et à mesure de l'avancement dans le grade.

NB : Les grades dan étant des diplômes d'état, tous les pratiquants doivent avoir une interrogation similaire pour un même niveau de référence.

*** Premier élément de réflexion : L'importance du cérémonial dans notre école :**

- Il s'agit d'observer le comportement du candidat avant, pendant et après l'examen.
- Il devra saluer à genoux en montant sur le tatami, utilisera la main gauche pour porter ses armes, les posera à sa droite pour les saluts.
- Un shiseï, une attitude, et un Zanshin, une vigilance, sont attendues durant tout le passage. Ce comportement sera de plus en plus naturel.
- Le candidat salue le jury, salue son partenaire à la même hauteur.
- Le jury fait office de Kamiza.
- Le candidat doit venir systématiquement avec toutes ses armes (Jo, Bokken, Tanto).

*** Réflexions sur les « PLACEMENTS EN DEBUT D'INTERROGATION » :**

- L'importance de ces éléments (cf. fiche).
- En particulier « le Kamiza » et « la place des armes ».

*** Reishiki / Reigisaho :**

- Tenue correcte (propreté, état général, port correct)
- Respect des saluts
- Respect des placements et déplacements
- Conscience du sens des armes
- Rapport au jury et aux partenaires - Connaissance même si quelques erreurs acceptables (récité)

NIVEAU SHODAN

Il s'agit de reproduire les formes techniques (connaissance formelle),

Pour autant, une erreur technique n'est pas rédhibitoire.

ETUDE AVEC SHOMEN UCHI ET YOKOMEN UCHI IKKYO

- Faire des entrées claires, et bien différencier *Shomen Uchi* et *Yokomen Uchi*
- Bien distinguer *omote / ura*
- Déplacements bien marqués (*Sankaku Irimi*, « pas du patineur »). Sortir de la ligne d'attaque.
- On est plutôt dans l'action/réaction sans anticipation dans la réalisation de la technique.
- Globalité de la technique avec un début et une fin (immobilisation).
- L'immobilisation est obligatoirement réalisée car elle fait entièrement partie de la technique. Aïte ne peut plus bouger.
- Aïte ne donne pas son dos lors de Ikkyo.

Qu'attend-on de l'attaque ? :

- Connaître les attaques,
- L'attaque doit être correcte.
- Le candidat tend progressivement à acquérir le sens de la coupe.
- L'attaque doit arriver au niveau de la tête (« men », et tout le corps se coordonne avec la coupe.
- L'attaque est circulaire pour Yokomen Uchi, la coupe non fléchie.

Pour ura :

- Tori ne doit pas passer dans le dos de Aïte malgré le Tenkan. La force est centrifuge.
- Le regard de l'examineur se fixera sur un temps d'arrêt de moins en moins perceptible. La descente du bras se fait en spirale et le mouvement de pivot est complet et amène à l'immobilisation
- Les orteils de Tori se placent devant le pied de Aïte pour pivoter. Le pied avant devient de plus en plus léger.
- La descente du bras se fait en spirale et le mouvement de pivot est complet et amène à l'immobilisation.

Le jury vérifiera les éléments constitutifs de base de la pratique :

- Attaques, connaissances des techniques au sens nomenclature (reproduction de la forme, réponse au questionnement posé), prémices des fondations. Kamae avec Sankaku (position en triangle, garde Aï Hanmi), début d'engagement (Irimi).
- Sur ura, surtout vérifier la distinction omote/ura et le placement sur extérieur avec Tenkan,
- Rôle d'Aïte : donner, s'engager, favoriser la réalisation technique de Tori sans chercher à bloquer, accepter la chute sans bloquer.

ETUDE AVEC YOKOMEN UCHI IKKYO

- Mêmes remarques que pour Shomen Uchi. Placement en Gyaku Hanmi. Mais engagement avec coupe Shomen Uchi de la part de Tori, prise de centre (verticalité cassée chez Aïte).
- Vérifier distinction omote/ura. Ura avec notion de centrage, coude du partenaire dans l'axe, devant soi.
- Lors de l'attaque, le coude de Aïte reste près de l'axe après une préparation identique à Shomen Uchi. La coupe se fait à 45° (≈).
- Le contrôle de Aïte peut se faire par un déplacement Ikkyo Undo et un atemi ou par Shomen Uchi.
- La prise de l'axe est fondamentale. (Il faudra progressivement annuler le travail sur le bras. Aïte doit être capable de se déplacer et ne pas seulement utiliser les bras (les siens, celui du partenaire).

ETUDE AVEC RYOTE DORI IKKYO

- Position Sankaku ; saisie comme en Gyaku Hanmi pour Aïte.
- Revenir à la connaissance des attaques en tant qu'Aïte.
- Pour Tori, « bouger » et ne pas s'exposer en restant en face, entrée extérieure et intérieure acceptées.
- Position des mains pas « en menottes ».

ETUDE AVEC USHIRO WAZA RYOTE DORI IKKYO

- Connaissance de la technique (quelle que soit la forme)
- Déplacements bien marqués

YOKOMEN UCHI

- Lors de l'attaque, le coude de Aïte reste près de l'axe après une préparation identique à Shomen Uchi. La coupe se fait à 45° (≈).
- Le contrôle de Aïte peut se faire par un déplacement Ikkyo Undo et un atemi ou par Shomen Uchi.
- La prise de l'axe est fondamentale. Il faut progressivement annuler le travail sur le bras. Aïte doit être capable de se déplacer et ne pas seulement utiliser les bras (les siens, celui du partenaire).

Quelques mots clés :

« Déplacement », « Technique lisible », « Entrées claires »

NIVEAU NIDAN

Plus de fluidité et de précision

ETUDE AVEC SHOMEN UCHI ET YOKOMEN UCHI IKKYO

- On est toujours dans le formel mais avec plus de fluidité et de précision,
- Moins de heurts dans les entrées par exemple. Moins dans l'attente.
- *Nidan* doit être moins figé, et moins ancré dans le sol.
- Harmonisation ; plus accentuée avec Aïte.
- Technique menée jusqu'à son terme de manière plus fluide.
- La réponse à la technique est plus immédiate et plus synchronisée (espace-temps)
- Le déplacement est encore bien marqué (« pas du patineur »)
- Prise de centre bien correcte, meilleure maîtrise du Ma Ai permise par une entrée correcte (Irimi).

ETUDE AVEC USHIRO WAZA RYOTE DORI IKKYO

- Plus de fluidité

RYOTE DORI IKKYO

- Plus de fluidité dans la réalisation technique.
- Pas d'ouverture durant la saisie Ikkyo, le coude est en bas.

CHUDAN TSUKI: IKKYO

- Plus de lien entre les différents items (forme de cohérence qui apparaît).
- Engagement et rythme plus régulier.

Mots clés :

« plus de fluidité »

.....

NIVEAU SANDAN

Présence, conscience de ce qui se passe.

Cela doit se voir dès que le candidat monte sur le tapis, et durant toute la session.

SHOMEN UCHI ET YOKOMEN UCHI IKKYO

- Il n'y a plus de rupture dans la relation avec son partenaire (aussi bien *Tori* que *Aïte*), relation permanente avec l'autre (avant et après la technique)
- solide mais tranquille (meilleure gestion des émotions, du stress qui ne doit plus transparaître).
- sort moins de la ligne d'attaque mais garde ce principe
- N'attend plus, entre dans l'attaque, subit de moins en moins
- A partir de Sandan, l'attaque sans coupe n'est plus acceptable.
- Pour *Tori*, l'attaque provoque un mouvement, au minima, sans temps d'arrêt prolongé. *Tori* ne reste pas sous la coupe de manière statique.
- Un début d'harmonisation apparaît et le mouvement tend à ne pas être saccadé, à être continu, global.
- Moins d'ancrage au sol, les déplacements sont plus souples et libres dans les appuis.
- L'attaque peut être effectuée lentement et *Tori* ne doit pas saisir le bras du partenaire à pleines mains. La réponse par une coupe s'installe progressivement.
- Le déplacement en trois temps, en triangle doit clairement apparaître.
- Davantage d'extension et d'engagement dans le temps juste (*Irimi*), meilleure compréhension du *Ma Ai*
→ fondations mieux maîtrisées et appliquées, meilleure synchronicité...
- Là où on visualisait 2 centres pas forcément en harmonie au *Shodan* et *Nidan*, on commence à voir une harmonisation et un seul centre (*Tori*) qui met en mouvement *Aïte* (*ki awase*).
- Les Fondations sont plus clairement maîtrisées.

ETUDE AVEC USHIRO WAZA RYOTE DORI IKKYO

- Utilisation de la seconde main pour déséquilibrer le partenaire

ETUDE AVEC ROTE DORI IKKYO

- Avant la saisie, le déplacement est engagé, principe *Irimi*, prise de centre marquée mais dans la fluidité – - Le relâchement doit se manifester davantage.
- L'harmonisation entre *Tori* et *Aïte* conduit à une déstructuration de la position d'*Aïte* tout au long du mouvement.
- Saisie *Ikkyo* avec coude en bas, pas d'ouverture.

ETUDE AVEC SHUDAN TSUKI: IKKYO

Fluidité / finesse / présence / maîtrise.

- Apparaît l'image du travail au *Bokken* et la conscience du sens des attaques.
- Coordination affirmée, puissance qui commence à se dégager. La sérénité apparaît.
- Capacité d'adaptation (disponibilité dans l'attaque et vigilance).
- *Tori* doit s'adapter et ne pas subir.
- Contrôle et prise d'ascendant sur *Aïte* du début à la fin de la technique.
- Variations de *Ma Ai*, de rythmes et de formes.
- Résonance entre travail à mains nues et travail aux armes.

Mots clés :
« Relation permanente »

NIVEAU YONDAN

La technique est plus épurée (toutes les étapes de la technique y sont, plus denses, de plus en plus liées)

Ce qui s'est progressivement installé au niveau Sandan, est réalisé au niveau Yondan.

- Tori n'attend plus l'attaque, bouge avant l'attaque
- Pas de changement de vitesse, vitesse constante
- La technique est plus épurée (toutes les étapes de la technique y sont, plus denses, de plus en plus liées)
- Aïte sait se protéger en suivant Tori
- Ce qui s'est progressivement installé au niveau Sandan, est réalisé au niveau Yondan.

ETUDE AVEC SHOMEN UCHI IKKYO

- Liberté d'expression, adaptabilité, variabilité, technique fluide et sans heurt ... La maîtrise des fondations s'exprime avec son propre corps.
- Kokyu, capacité d'imposer un rythme pendant toute la technique et pendant tout le passage, qui est géré entièrement par Tori du début à la fin.
- Sérénité et maîtrise de soi par rapport à la situation.

ETUDE AVEC YOKOMEN UCHI IKKYO

- Pas de heurt, pas (ou moins) de points d'appuis face à l'attaque portée.
- Fluidité, capacité à varier les entrées et la gestion d'Aïte pour que le mouvement ne s'arrête jamais.
- Aïte a la sensation de pouvoir toucher mais ne parvient pas à toucher.

ETUDE AVEC USHIRO WAZA RYOTE DORI IKKYO

- Actif, anticipe le mouvement.
- Efface le « côté visible »
- Raccourcir les étapes => plus fluide et puissant.

ETUDE AVEC RYOTE DORI IKKYO

- Avant la saisie, le déplacement est engagé, principe Irimi, prise de centre marquée mais dans la fluidité.
- Le relâchement doit se manifester davantage.
- L'harmonisation entre Tori et Aïte conduit à une déstructuration de la position d'Aïte tout au long du mouvement.
- Saisie Ikkyo avec coude en bas, pas d'ouverture.

ETUDE AVEC SHUDAN TSUKI: IKKYO

- Maîtrisé / intégré / incarné.
- Sérénité.
- Apparaît la personnalité.

Mots clés :

« Anticipation », « Technique épurée »
