

Dardilly le 06 juin 2016

Compte rendu de stage par Am ,LABBAT



Stage régional AIKIBUDO animé par Maître HARMANT 7^e Dan DTF

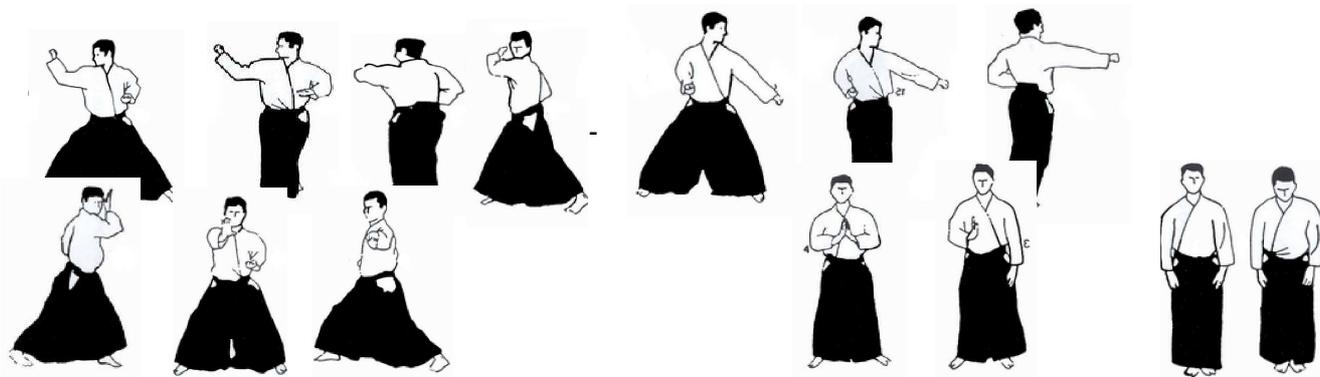
Le dojo de Dardilly ce week-end a accueilli les pratiquants de la région pour le dernier stage de la saison. Organisé par le Comité Régional AIKIBUDO Rhône-Alpes et animé par Maître HARMANT 7^e Dan (technicien fédéral) ce stage fut très enrichissant. La matinée du samedi commence par l'échauffement de Nicolas, notre cher trésorier, toujours motivé et souriant. Le stage est lancé en travaillant un kata nommé «happoken kata», un kata de karaté qui démontre les frappes dans diverses directions. Ce kata est aussi une aide pédagogique pour travailler les frappes. Hormis son enchaînement précis, ce kata permet de travailler une parade suivie d'une attaque et de rechercher la puissance en actionnant correctement son bassin et en trouvant une assise basse comme les karatékas. Maître HARMANT nous fait la démonstration de ce kata tout en puissance et en efficacité. Voici le kata pour mémoire.



HAPPO·KEN·NO·KATA



Gauche /droite



Dardilly le 06 juin 2016

Compte rendu de stage par Am LABBAT



Nous poursuivons le stage par une canalisation après un tsuki jodan et une technique **Ushiro Hiki Otoshi** : faire tomber vers l'arrière en tirant sur un bras. Puis pour bien comprendre le contrôle et la



canalisation de l'attaque, nous faisons un éducatif en ligne.

Nos deux amies de Frontignan nous montrent la technique **HACHI MAWASHI** : tourner la bordure du casque et **TENBIM NAGE** : balance

(en langue ancienne) sous le regard expert de notre Sensei. Quelques petites choses à retenir pour **TENBIM** : Le premier déplacement doit absolument être une sortie d'axe permettant ensuite la canalisation en dehors du cercle du partenaire. Ce Tai sabaki

permet de décentraliser la force du partenaire et de se libérer plus facilement de la saisie. Je remarque que le premier placement des mains ne doit pas trop déséquilibrer le partenaire sur l'arrière.



Nous poursuivons par la technique **Gyaku Te Uchi Mata Gaeshi** : renversement par percussion de la main au niveau de l'intérieur de l'entre jambe, mais position du corps inversée. Notre Sensei nous montre comment placer la main au premier déplacement à l'intérieur afin d'être déjà positionné dans le dos à la fin de la canalisation

pour le déplacement suivant. Notre amis Paul nous montre comment faire un vol plané...



Les kyu sont attentifs aux explications de notre expert pour le travail de l'osae waza. Le **Kihon Osae Waza** (littéralement : base, contrôle au sol, techniques) est un ensemble de **6 techniques de base** pour amener le partenaire au sol et le contrôler par une clé articulaire. Il s'effectue sous la forme d'un kata (ensemble de mouvements dont la forme et le déroulement sont codifiés). Cet élément fondamental vise à démontrer à partir des principales attaques, des principes de base de l'Aïkibudo. Tous les contrôles au sol doivent être effectués uniquement avec les jambes, les mains devant rester disponibles.



1/ **USHIRO HIJI KUDAKI** : Position de départ : Aï Hanmi, Attaque : Tsuki Chudan, Clé Articulaire : Hiji Kansetsu (coude)

2/ **ROBUSE** : Position de départ : Gyaku Hanmi, Attaque : Ryote Ippo Dori, Clé Articulaire : Hiji Kansetsu

3/ **KOTE KUDAKI** : Position de départ : Gyaku Hanmi, Attaque : Sode Dori, Clé Articulaire : Kata Kansetsu

4/ **YUKI CHIGAE** : Position de départ : Chizentai, Attaque Chika Ma : Ushiro Eri Jime Katate Dori, Clé Articulaire : Ude Kansetsu

Dardilly le 06 juin 2016

Compte rendu de stage par Am LABBAT

5/ **SHI HO NAGE** : Position de départ :Chizentaï, Attaque :Ushiro Ryote Dori, Clé Articulaire :Te Kubi Kansetsu

6/ **MUKAE DAOSH** : Position de départ :Chizentaï, Attaque : Ushiro Uwate Dori, Clé Articulaire :Hiji ou Kata Kansetsu

Les plus gradés poursuivront par des sutemi (projection en sacrifice qui est une des spécificités de notre art) et des hikitate (entraîner, mener).



Shiho Hikitate. Après avoir effectué la technique shi ho nage celle-ci se termine par un contrôle debout. Cette technique est assez inconfortable et douloureuse au vu des grimaces faites par celui qui la subit. La main gauche vient chercher le col très loin créant ainsi un support pour faire glisser le coude en dessous. Le partenaire est ainsi coincé et peut être contrôlé ou amené.

Ensuite les yudansha nous font la démonstration de quelques sutemi.

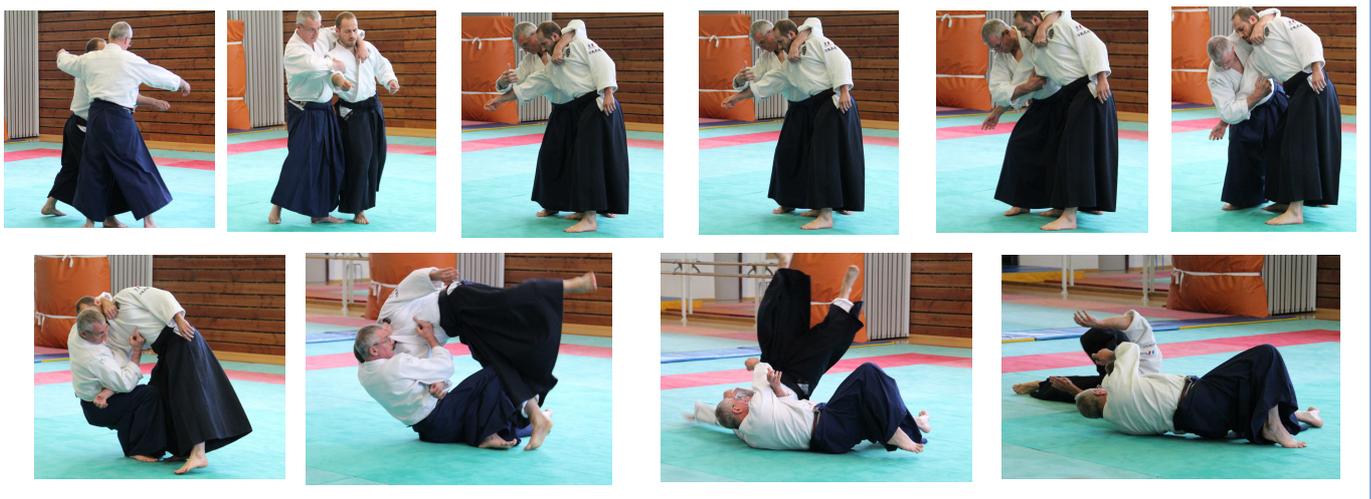
Cet art du sutemi issu du judo et intégré dans notre pratique par maître FLOQUET est un hommage à Maître Minoru Mochizuki grand expert du judo.

Quelques un pour rappel :

Sutemi Waza : techniques de sacrifice de la verticalité du corps entraînant la chute du partenaire

- **Han Sutemi** : sutemi terminé à genoux
- **Kubi Otoshi Sutemi** : poussée sur le cou
- **Hazu Otoshi Sutemi** : poussée sur l'abdomen
- **Harite Sutemi** : poussée de la paume de la main à hauteur au visage
- **Hiji Kake Sutemi** : crochetage du coude
- **Soto Waki tori Sutemi** : prendre sur le côté en extérieur
- **Ude Tomoe Sutemi** : roue autour du bras
- **Ude Kake Sutemi** : crochetage du bras

Notre expert nous démontre un sutemi avec précision et efficacité. A vous de trouver lequel ?



Dardilly le 06 juin 2016

Compte rendu de stage par A m ,LABBAT

Nous terminons le stage avec une belle photo de groupe. Un grand merci à notre DTF Maître HARMANT et aux pratiquants présents sans oublier ceux qui ont œuvré pour l'organisation de ce beau stage.



LABBAT Anne-Marie D.T.R.