

Comité Inter-Départemental Aïkido Bourgogne FFAB

PREPARATION 1°et 2° dan

Dimanche 31 mars 2019

ARNAY LE DUC

Intervenant :Norbert NAVARRO,5° dan

Horaires :9h30-12h /15h-17h30 .

Public :2° kyu minimum

MATIN :

Nombre de participants :32

1)Préparation SW :

2)Examen blanc

2 groupes : candidats 2019 seront Tori,autres participants seront Aïté .Chgt de Aïté avec binôme à proximité.

Randori séparé 1° et 2° dan.

Les Yondan et godan pourraient s'ils le souhaitent se mettre en observation d'1 ou 2 binômes .

SUWARIWAZA :

YOKOMEN UCHI(omote,ura)

Ikkyo,Nikyo,Sankyo,Yonkyo,Gokyo,Iriminage,KoteGaeshi,Kokyunage

HANMI HANDACHI WAZA:

KATATE DORI : Ikkyo,Nikyo ura,Shihonage(o,u),Kaitenage

USHIRO RYO KATA DORI: Ikkyo,Sankyo,Kotegaeshi

_____ *chgt*
*partenaire*_____

TACHIWAZA:

KATATE RYOTE DORI:Ikkyo,Shihonage,udekimenage,Kotegaeshi

KATADORI MENUCHI:Ikkyo,nikyo,Kotegaeshi

RYOTE DORI :Tenchinage,Koshinage,Kokyunage

USHIROWAZA :

RYOTE DORI :Jyu Waza

KATATE DORI KUBI SHIME :Ikkyo,Jujigarami,Kokyunage,Koshinage,Shihonage,

_____ *chgt*
*partenaire*_____

ARMES :

TANTO DORI- SHOMENUCHI:Gokyo,Hijikime osae

TANTO DORI-YOKOMENUCHI :Gokyo,Jyuwaza

TANTO DORI-TSUKI:Ikkyo,shihonage,uchikaitensankyo

JO DORI-TSUKI:kokyunage,Shihonage,Jyuwaza

JO NAGE WAZA:Jyuwaza

Jyu Waza

NININ GAKE :

RYOKATA DORI:Jyu waza

3)Remédiation et réévaluation

ARMES

-Pour Aïte :Attaquer en partant d'un Kamae ressenti,aligner le hara,l'extrémité de l'arme et la cible sur attaques au tanto sur shomen,yokomen et tsuki et attaques au jo sur tsuki

-Pour tori :[Se glisser dans l'attaque de Aïte\(Irimi\)](#) remédiation au tanto sur yokomen uchi gokyo,shomen uchi/hijikime osae sur chudan tsuki /uchikaiten sankyo

SUWARI WAZA

-Pour tori étude des 2 entrées sur yokomen uchi kokyunage :[Taï sabaki et entrer dans l'attaque](#)

NININGAKE

-Pour Tori,étude sur Ryokatadori/ kokyunage/tenchinage [déplacement continué,appuis légers,aller à la rencontre de aïte](#)

APRES-MIDI

Nombre de participants :26

4)Préparation :Etirements +sw ryote dori kokyū ho

5)Remédiation et réévaluation(suite)

Hanmi handachi waza

-Pour aïte :définir l'attaque katate dori [latérale,tendre la main quand la distance est correcte,conserver un bon shizeï](#)

- Pour tori :étude sur katate dori /shiho nage (o-u) et sur ushiro ryokatadori/sankyo [taï sabaki](#)

Tachi waza

Pour tori étude sur Katate ryotedori/kotegaeshi taïsabaki,[continuité](#) sur ryotedori koshinage [continuité entre le déséquilibre engendré par la technique\(tenchinage,ikkyo,Shihonage.. .\)](#) et le koshinage

Ushiro waza

Pour aïte :L'attaque s'effectue avec un taï sabaki [clair,sans piétinements hésitants](#)

Pour tori :étude sur katate dori kushime/koshinage/shihonage [devoir de laisser à aïte la possibilité de tenir les 2 saisies](#)

6) Bilan collectif de la journée