

Compte-rendu
Préparation grades Dan du samedi 23 avril 2023
Au Judo Club du Gard - Nîmes de 9h00 à 13h00



Intervenants : Pierre Brun 6^e dan , Thierry Castillo 4^e dan

Membres de la Commission Technique CID présents : Serge Cruz (ACT) 6^e dan, Gérard Nicolaï 6^e dan, Christian Janssen 6^e dan, Hervé Breton 5^e dan, Guillaume Duroux 5^e dan, Marcel Bienvenu 5^e dan

Nombre de pratiquants présents : 24 personnes + 6 membres de la commission technique soit 30 participants au total.

1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan
10	7	5	1	1

Clubs représentés : Aïkido Club Clermontais, Aïkido Club de Montarnaud, Judo Club du Gard (Nîmes), Nîmes Aïkido Milhau, Aïkido Club Vendarguais, Aiki-Tanren (Montpellier), Kimusubi Aïkido Club Gignac, Arts Martiaux Lodévois, Aïkido Club Saint Privaden, Saint-André-de-Sangonis, Minami Aïkido Servian, Aïkido Villeneuvois, Istres, Miramas, Lançon.

9h-9h20 : Préparation individuelle

Contenu technique de la 1/2 journée : 9h20 à 13h

Mise en situation de l'ensemble des présents 2 fois 15min (interrogation shodan + nidan)

1. Suwari waza
2. Hanmihandachi waza
3. Tachiwaza
4. Ushiwaza
5. Tanto Dori
6. Jo Dori et Jo nage (sollicitation)
7. Taninzugake

Après concertation avec les membres de la commission technique présents un retour général est fait, puis un approfondissement de certains points :

Les techniques sont dans l'ensemble bien connues et la condition physique meilleure sur la durée.

Points à revoir :

Aïte : Il est demandé de faire des attaques moins rapides, avec plus d'engagement du corps. Sur les shomen et Yokomen, attention de ne pas trop ouvrir le bras.

Tori : Prendre le temps de terminer correctement les techniques, autant sur les immobilisations que sur les projections.

Le rythme de pratique est globalement trop rapide. Du coup, après le travail en Hanmihandachi waza, la fatigue est déjà trop présente.

La différence entre Omote et Ura n'est pas toujours très claire

Le kamae est souvent inexistant, ce qui entraîne un retard dans l'exécution de la technique et donc une perte de maaï, shiseï et Kokyu

Des exercices sont proposés pour reprendre ces différents points.

- Suwari waza shomen Uchi Ikkyo omoté / Ura

- Uchikaiten : rentrer plus loin de manière à être derrière l'épaule de Aïte avant d'essayer de faire une technique (Uchikaiten sankyo ou Uchikaiten nage).

- Ryote Dori : Reprise des kochinage nage spécifiques sur cette attaque

Ushiro : Descendre le partenaire avant de faire la technique (Ikkyo et Kotegaeshi)

- Tantodori :

L'attention est portée sur le fait de ne pas avancer en croisant l'attaque pour ne pas se retrouver devant le couteau, principalement sur les entrées intérieures (ikkyo omote). Proposition de laisser se dérouler l'attaque et de changer de kamae en reculant la jambe.

- Sur yokomen uchi Shionage, la position des mains pour ne pas se trouvé en danger avec l'arme est revue sur Onte comme sur Gyakute.

- Jo dori : Chudan Tsuki. Il est demandé à Aïte de soigner les attaques en faisant attention de garder son équilibre pendant les attaques.

Plusieurs techniques sont proposées, en mettant l'accent sur le fait de garder la menace sur Aïte après la projection.

- Jo nage : Nous avons insisté sur la façon de présenter l'arme pour solliciter la saisie d'Aïte sans se mettre en difficulté. De plus il est demandé de privilégier les mouvements de corps plutôt que les mouvements de bras pour chercher le déséquilibre de aïte, et de ne pas tenir trop fermement le jo pour rester le plus libre possible.

Pendant le travail au Jo pour les 1^{er} et 2^e dan, Serge, Christian et Gérard mettent en situation les candidats (5) au 3^e dan :

KEN TAI KEN

SHOMEN UCHI JYUWAZA

Merci au Judo Club du Gard pour l'organisation et l'accueil de cette dernière préparation Grades de la saison.

**Pierre Brun
Thierry Castillo**