

## Compte rendu de stage Samedi 18 septembre 2021 – Gignac



**Intervenants** : Gérard Nicolai 5<sup>e</sup> dan (Judo Club du Gard), Serge Cruz 5<sup>e</sup> dan (ACT)

**Clubs participants** : Judo Club du Gard, Clermont l'Hérault , Aïki Tanren , Lodève, Gignac, ANSD, Saint André de Sangonis, Montarnaud, MUC Aïkido, Milhaud

Au total 37 participants dont 11 membres de la commission technique.

### 9h30-10h45 : Stage animé par Gérard Nicolai

La préparation proposée était une étude en seiza kokyūho saisie une main. Le travail réclamé, le respect du shisei et du mai-ai.

Pour continuer la même étude, en tachiwaza, j'ai proposé une attaque gyakuhanmi katatedori kokyū nage. J'ai poursuivi par une seconde attaque aihanmi katatedori pour exécuter ikkyō tout en gardant le même placement et le même geste.

Je pense que de pratiquer des techniques différentes de cette façon-là rend l'étude plus simple.

Pour finir, je suis passé par une attaque shomenuchi pour exécuter kokyū nage en gardant la même rigueur shisei et mai-ai.

J'ai trouvé ce stage d'ouverture excellent , je pensais rencontrer des participants avec des problèmes techniques ou physiques mais non, pour un après COVID !...

Tout le monde a pris soin de rentrer dans l'étude proposée, bref une bonne ambiance de travail.

Merci à Tous.

Nicolai Gérard.

### 10h50-12h : Stage animé par Serge Cruz

Dans la continuité du travail proposé par Gérard j'ai proposé, sur une attaque aihanmi katatedori, d'exécuter Ikkyō en insistant sur le rôle de la main saisie qui doit couper de haut en bas (comme au Ken) en relâchant les appuis. La main libre contrôle le coude sans chercher à pousser vers l'avant. Tori doit éviter de se pencher sur l'avant dans son déplacement et rechercher la verticalité (appui sur la jambe arrière, appui léger sur la jambe avant).

Toujours dans la recherche de la verticalité et du relâchement des appuis, j'ai proposé, sur une attaque aihanmi katatedori, d'exécuter irimi nage puis kote gaeshi.

Pour terminer, j'ai proposé un travail de coupe au Ken (shomen suivi de tsuki) puis ken tai ken pour montrer que le travail au ken doit nous permettre de mettre en place certains fondamentaux (Shisei, le centrage, irimi, ma-ai...) pour construire les techniques d'aïkido.

Ce 1<sup>er</sup> stage de la saison a permis à chacun, chacune, de retrouver le plaisir de pratiquer ensemble sur les tatamis : ambiance de travail sérieuse.

Merci au club de Gignac pour l'accueil dans son dojo. Merci à tous les pratiquants et toutes les pratiquantes qui ont fait le déplacement.

Serge Cruz (ACT)