

Schwindratzheim, le 27 janvier 2015

FFAAA

Ligue d'Alsace d'AÏKIDO

CR du stage FTP2 du 24 janvier 2015

Lieu : Dojo Centre Sportif 8 rue des Tabacs MARCKOLSHEIM

Animation (9h – 12h) : Paul MULLER DTR

Présents: 12

Nom Prénom	club	Grade	Diplôme	
Pierre STEPHAN	AM Colmar	4° dan	DEJEPS	DTR adj.
Olivier CLAUSS	Soufflenheim	4° dan	BF	
Patrick SAKHR	Peugeot	4° dan	DEJEPS	
Mme Dominique DORGLER	Masevaux	4° dan	DEJEPS	
Serge HEILMANN	Marckolsheim	3° dan	BF	
Régis KAPPLER	Algolsheim	1 ^{er} dan		
Stéphane GUSTIN	Peugeot	1 ^{er} kyu		

9h - 12h : Au dojo. Rappel du programme :

1ère partie : Pédagogie : Rôle et travail de l'Uké.

2e partie : Technique de haut niveau : Ushiro Wasa.

En parallèle initiation du DTR adj. aux techniques de formation de formateurs.

9h 20– 9h 40 : travail en commun, groupe complet sur les divers rôles de Uké et proposition d'une taxonomie.

1°) Après interrogation et synthèse, les diverses activités d'Uké peuvent se décomposer en 3 groupes ou phases:

- a) L'attaque, sans laquelle pas de mouvements d'Aïkido,
- b) Le comportement durant la technique, complaisant et constructif ou neutre ou résistant ;
- c) La sortie du mouvement par ukémis ou entrée en immobilisation (Osae).

3 groupes auraient dû être formés pour dégager en travail de groupe les différents aspects à travailler dans chaque phase.

Mais compte-tenu du faible nombre de présents, 2 groupes seulement sont constitués qui travaillent sur les 2 premières phases, 20 min.

10h -10 30 : restitution :

Groupe 1 : les attaques.

Rapporteur : Olivier : travail en commun sur diverses attaques pour en faire ressortir l'aspect contraignant mais aussi créatif.

Un gros travail reste à fournir dans les clubs pour que les attaques redeviennent incitatives et constructives du travail de Tori. Cela non seulement sur les coups frappés mais aussi sur les saisies.

Groupe 2 : le comportement d'Uké durant les techniques.

Rapporteur : Stéphane.

Plusieurs techniques sont travaillées en commun pour illustrer le rôle plus ou moins actif et coopératif du Uké sur plusieurs techniques.

Conclusion : ce rôle est aussi très important et permet un travail pédagogique très complet lorsque l'Uké est très gradé par rapport à Tori.

Si les 2 pratiquants sont au même niveau et expérimentés (au-delà de Shodan) on peut au contraire envisager, en accord entre eux, un comportement résistant de l'Uké pour mettre en lumière des failles dans l'exécution de la technique. C'est d'ailleurs ce qui conduit aux Kaishi Wasas (techniques de contre) qui elles-mêmes n'ont d'existence que pour améliorer les mouvements.

Fin : 10h 40. Pause.

10h 50 – 12h : Techniques de hauts niveau en Ushiro-Wasa.

Identification des techniques les plus difficiles à réaliser en Ushira-Wasa :

- Ushiro Ryokata Dori Shiho Nage
- Eri Dori Ikkyo
- Ushiro Katate Dori Kubi Shime Shiho nage
- Ushiro Katate Dori Kubi Shime Kote Gaeshi

Ces techniques sont travaillées en commun tour à tour avec une progression quand c'était nécessaire.

Conclusion :

Ambiance de travail chaleureuse et studieuse.

Les présents soulignent le grand intérêt de ces journées FTP : on y travaille des éléments rarement, voire jamais, abordés en clubs ni en stage de masse.

Paul Muller