

Compte rendu

Saison 2015 / 2016 FTP 3

Date : samedi 06/02/2016 de 9h à 12h

Lieu : Dojo de l'école maternelle, quai de la Fecht, Ingersheim

Participants :

Membres CTRA : GREGORY DE FRUTOS-FREDERIC DORGLER -DIDIER MAC MAHON

Stagiaires : D DORGLER- S MULLER – K MOREAU – H BEYER – E KUPFER – D MONDY – N DAIGGER – M WILLIG – F POIRIER – N BRENDEL – O ZUND – N MICHELIN – CM BLANDIN – F WALTER

Thème : KATADORI MENUCHI

Didier Mac Mahon est en charge de l'animation pédagogique, assisté de Frédéric Dorgler, Grégory De Frutos ainsi que de Pierre Stephan, DTR.

- 1) Après une petite préparation physique de 10' animée par Grégory, nous constituons 3 groupes de 5 et leur donnons les thèmes de travail qui sont :
- 2) Groupe 1 : shihonage, kotegaeshi et iriminage (Claire Marie, Frédéric P, Niels, préparant le BF et Kevin et Eric)
Groupe 2 : les kyo (Nicolas M, David, Olivier préparant le BF et Dominique et Nicolas B)
Groupe 3 : koshinage, kokkyunage (François, Hervé, Serge candidats BF et Frédéric D et Eric)

Le travail de groupe dure 30'

- 3) Présentation des travaux à l'ensemble des stagiaires

Groupe 2 : kyo

- Etude de l'attaque, après la saisie, menace et création de la réaction de Tori qui lève le bras ; cela donne l'occasion à uké de se replacer et le déséquilibre se crée, on peut faire quelque chose, on parle d'action / réaction, DMM souligne qu'un dialogue s'installe entre uké et tori.
- Ikkyo omote sur le bras qui saisit, suivi de Nikkyo ura pour illustrer les déplacements : Tenkan sur le contact du bras « men uchi » puis changement de hanmi et atemi pour un contrôle du centre de uké puis Ikkyo omote ou Nikkyo ura sur le bras qui saisit la manche.
- Sur le bras du Men, sankyo. Tenkan, absorber puis revenir sur le bras qui est resté en contact. Une variante est proposée pour Uchikaitensankyo ; après le déplacement, passer dessous le bras qui saisit et faire sankyo
- Au niveau du timing, des distances : ikkyo omote pourrait se faire sur le bras du Menuchi de deux façons différentes : En se déplaçant en gardant le contact, puis revenir sur uké ou sous l'attaque, intervenir à la naissance du Menuchi

Grégory demande quelle serait la forme de travail que l'on utiliserait pour être enseignée en technique de base en ce qui concerne les kyo: réponse pour les kyo, prendre la main qui saisit la manche soit KATADORI

Pierre Stephan précise qu'il faut prendre la formulation à la lettre : KATADORI MENUCHI ; c'est donc katadori qu'on utilise.

Groupe 3 : Koshinage, kokkyunage

Koshi nage : 3 forme différentes

- Ikkyo sur le bras Menuchi, mettre le bras en tension
- Ikkyo en sortant à 90° sur l'extérieur, sur le bras saisi, laisser remonter uke, puis koshinage
- Jujigarami : koshi sur poignets, public gradé, sécurité les deux mains étant saisies. On le fait parce que on n'a pas pu croiser les bras correctement, restent les poignets ; attention à la chute, il faut libérer le partenaire et lui rendre une main pour qu'il puisse frapper le sol, on doit aussi le retenir

Kokkyunage : 3 formes

- déplacement irimi-henka,
- Déplacement irimi-tenkan, bien engager le corps côté saisi, garder le contact du bras qui frappe
- Forme ikkyo sur saisie katadori, garder saisie Ikkyo se glisser sous la saisie en faisant irimi-henka et projeter.

Groupe 1 : Shihonage, Kotegaeshi, Iriminage

Travail sur la main qui fait Menuchi

Shihonage : l'accent est mis sur le travail des hanches, une bonne absorption, paume tournée vers le haut ; problème de tête, et bien entretenir le déséquilibre

Iriminage : Travail avec des variantes

On le présente en omote, en tournant dans le même sens puis en ura en changeant la direction du cercle

Kotegaeshi : bien garder l'esprit de la spirale descendante

Pratique pour tous :

Didier montre 3 formes d'Ikkyo :

- Un sur le menuchi à la naissance de l'attaque, omote, direct
- Un sur le menuchi avec un tenkan en gardant le contact
- Un sur le bras qui saisit avec un déplacement, contrôle du centre

Grégory montre Shihonage sur Menuchi avec des consignes de placement de la tête – la joue vient au contact des mains.

Couper horizontalement, chercher le déséquilibre en gardant son corps droit, avoir une ouverture de hanches pour absorber et projeter selon un angle logique , comprendre la direction de la sortie du mouvement, tout doit avoir un sens !

Frédéric montre 3 formes de kokkyunage :

- Un sur le menuchi avec tenkan
- Un sur la forme « shomenuchi » avec contrôle du centre, faire Irimi-henka et projeter son partenaire (style randori sur shomen, on se retrouve presque en ryosode dori)
- Forme Ikkyo sur le menuchi ; laisser remonter uké, faire Irimi-henka et projeter en gardant la saisie de ikkyo.

Tour de table, Discussion autour des FTP :

très bon choix du thème (David),

on peut tenir un même discours pédagogique à une échelle au moins régionale (Dominique),

éveil aux différentes sensibilités sans jugement, comme en musique (Frédéric)

se souvenir qu'il faut enseigner la base à nos élèves les moins gradés, (Grégory)

avoir des images, des illustrations pratiques (utilisation du bokken, Frédéric D)

Il est midi, nous allons déjeuner.

Fait par Dominique Dorgler et Didier Mac Mahon