**Résumé des cours AKDN (2)**

Lundi 25 novembre 24

**Armes ados**

Révision du Tanto no kata (8 frappes avec synchronisation impeccable par rapport aux autres, et qualité du Kiaï.

Shomen uchi / Gokyo en suwari waza puis debout.

Savoir esquiver sur des frappes à la batte de base ball.

**Adultes** . Buki waza (tanto)

Journée spéciale internationale contre les violences faites aux femmes

Présentation de la famille de travail des Osae waza (5 principes d’immobilisation au sol)

Tanto shomen uchi / Gokyo revision. Suwari waza et Tachi waza

Découverte de sankyo sur tsuki chudan au tanto

Découverte d’ Irimi nage sur tanto chudan encore.

Travail spécifique des femmes (du fait de la journée dédiée) Une femme contre 3 hommes armés de battes de baseball frappant shomen d’une main : Irimi nage rapides.

Informations théoriques sur :

La spécificité de l’Aïkido (Particularité d’avoir 2 fondements distincts : 1er. Martial, guerrier, budo par le daïto ryu et d’autre part philosophique avec l’ Omotokyo tourné vers la Paix et le rapport avec l’Univers) O senseï aura fait un mix des deux pour créer l’ Aïkido un art de combat tourné vers la Paix. Face à un conflit, plutôt que de l’affronter, on va devoir s’y adapter afin de ne pas en être impacté, aller avec et le conduire vers le sol, vers le néant ou retourné contre lui-même.

L’Aïkidoka, une fois intégré les nombreuses techniques pour absorber annuler, rediriger l’ NRJ de l’ataque, pourra rechercher à développer ce principe au quotidien et dans n’importe quel contexte . Face à une agression physique, verbale, psychologique, professionnelle ou privé, on pourra appliquer l’ Aïkido dans une recherche «  win/win » (gagnant/gagnant).

Legitime défense : notions légales : la réponse devra être legale, proportionnée et actuelle. L’Aïkido se prête aux exigence de la loi contrairement à d’autres disciplines qui amène parfois a des dommages sur l’auteur.

Chaque femme de ce cours s’est vue remettre une rose symbolique de la part du club.

Mercredi 27 novembre 24

**Enfants**

Ismael nous fait découvrir le « AKA » à l’échuffement

Les chutes avant, la chute avant qui va servir pour ne pas se faire mal en tombant sur un caniveau (créé par des tapis sur élevés et les yeux bandés conduit par un partenaire.

Devenir intouchable : (le super pouvoir de l’aîkidoka) : esquives tsuggi ashi ou ayumi ashi face à une frappe de sabre shomen

**Ados**

Echauffement par Marilou

Les 5 déplacements

Le travail en groupe aligné de shikko

Comme avec les enfants, expérience de chute après s’être buté le pied contre un trottoir les yeux bandés. Et également, évitement d’une frappe de shoken par les 5 esquives.

Travail collectif sur les 6 techniques sélectionnées pour les futurs passages de grade.

Jeux des 3 cerceaux AI – KI – DO

Rappel de bien travailler les chutes et les esquives.

**Adultes**

Même travail que pour les Ados. (esquives et chutes)

Révision en vue des passages de grade. Passage individuel à blanc afin de ressentir les sensations d examen. Réflexion sur le besoin d’assiduité, et de faire des stages.

Rappel sur le besoin d’assiduité afin de progresser correctement. De suivre également des stages et d en provoquer les départs groupés pour l’émulation de club.

Jeudi 28 novembre 24

**Seniors**

Qiqong – Do in – Aïki taizo

La frappe shomen bien rectiligne face au miroir. Puis savoir distinguer entrée intérieure de l’entrée extérieure. Chercher les techniques qui en sortent.

Sophrologie

**Adultes**

Même travail que pour les seniors

Extérieur : irimi nage, Intérieur : shio nage.

Star de la soirée : Arnaud Uke puis tori sur shomen uchi/entrée à contre hanche et projection Kokyu nage.

Lundi 03 Decembre 24

**Ados armes**

Buki waza : ce mois ci le sabre

Savoir degainer et rengainer son ken. C’était la condition de survie du samourai, à l’image du cowboy qui devait dégainer son revolver lus vite que son agresseur.

Travail à genoux. Puis face à un Uke qui frappe shomen.

**Adultes**

Même travail que pour les ados précédent. Avec en plus une série de shomen suburi.

Et pour finir, un travail debout : shio giri sur frappe shomen.

Pot d’anniversaire Pat.

Mercredi 04 décembre 24

**Enfants**

La tortue sur le dos à 2 afin de retenir la gauche et la droite en japonais. Jeu ; bagarre de kangourous, puis être intouchable face à une frappe shomen au shoken. Connaitre Uke/tori

Shomen utchi/ Ushiro kiri otoshi

**Ados**

Préambule habituel jusqu’aux esquives par eliminations

Ramper sur le ventre sur les coudes puis sur le dos par les omoplates

Course de shikko

Jeu ; bagarre de kangourous

Toutes les frappes sur bob plus Apprentissage de yokomen utchi sur bob

Shio nage ura sur yokomen utchi

Simulation d’évaluation sur les gradés en fonction des techniques sélectionnées par le groupe.

**Adultes**

Apprentissage de Yokomen sur le mannequin Bob

Shio nage omoté sur Yokomen utchi. Détails spécifiques sur le besoin de différencier les 3 rythmes et bien faire irimi sous l’aisselle très prés d’ Uke

Travail spécifique sur programme de grade. Rapide évaluation afin de se mettre en situation.

Jeudi 05 décembre 24

**Adultes**

Rappel de Yoko men utchi sur un partenaire immobile. Puis mobile pour casser les distances. Shio nage omoté, puis découverte de shio nage ura en entrant directement sur le coté

Rappel du nouveau concept du « tabouret de coiffeuse ». Quelquesoit la situation et le rôle, le pratiquant n’est jamais jambes tendues mais genoux déverouillés. Le buste/tête ne varie pas mais les jambes font le rôle d’amortisseur, de suspension. N se déplace partout sur le tatami comme assis sur un tabouret haut à roulettes.

Star de la soirée ; Fabrice T. Pour yokomen/Shio ura.

Stage ce samedi à Maison Laffitte avec Mickael Martin