Mercredi 07 novembre 24

**Enfants**

Savoir se déplacer à genoux en Shikko

Jeu « à chat » sans se laisser toucher l’épaule grâce au déplacement Shikko

Puis la course des shikko s

La chute avant (révision) bien en ligne et silencieuse

La chute avant grâce aux ballons roule-cacahuètes.

Jeu : le radeau créé par les roule-cacahuètes : déplacer un camarade tout le long du dojo sans qu’il ne touche terre

**Ados**

Révision générale ; la chute arrière chronométrée (3 sec), la roulade avant, les 5 esquives.

Apprentissage du déplacement à genoux.

Le déplacement shikko collectif à la queue leu leu autour du grand carré central.

Le jeu « à chat » en Hammi handatchi waza, shikko comme moyen d’évitement.

Puis Kata dori/ Ikkyo omoté en suwari waza.

Jeu : 2 équipes s’affrontent en relai shikko-slalom autours de cones

**Adultes**

Apprentissage de Shikko (déplacement à genoux)

Le déplacement shikko collectif à la queue leu leu autour du grand carré central.

Kata dori/ Ikkyo omoté en hammi handatchi waza

Puis debout en Tachi waza

Redécouverte d’ Ikkyo omoté mais seul face à un mur

Travail ou découverte du programme par grades. Les ceintures blanches accompagnée d’un parrain yudansha.

Enfin, mini passage de yudansha par les gradés : les 5 ateliers en 2 minutes

Jeudi 07 novembre 24

**Seniors**

Qiqong – Di in – Aïki taïzo

Révision générale en vue de passages de grade (4e et 3e kyu)

Constatation qu’on n’a pas encore les réflexes de compréhension sur la logique des osae waza (principes d’immobilisation)

Zoom sur osae waza n omoté: Exercice rapide pour mémoriser de Ikkyo à Yonkyo sur shomen

Sophorlogie

**Adultes**

Kata dori.

Rappel du travail de la veille (Kata dori /Ikkyo omoté) en pivotant autours d’un axe vertical placé au niveau de l’épaule

Puis ikkyo ura. Importance de devenir l’axe et ne jamais tirer sur le bras

Irimi nage (2 formes) 1ere forme version Ikkyo ura, 2ème en s’enroulant sous l’aisselle d’ Uke et en formant un cercle complet avec le bras saisi.

Kokyu nage simple en s’écartant sur le coté et en entrant irimi

Ude Garami avec contrôle au sol au final.

Séance de gainage pour finir

Rappel : pas de cours Lundi férié Rappel général ; le jeudi n’est pas un cours « gradés » mais un entrainement tourné vers les applications et variations. Ce cours est ouvert à tout grade.

Mercredi 13 novembre 24

**Enfants**

Echauffement par Ismael

Révision en faisant la course Shikko, et la chute avant mae ukemi avec le roule cacahuètes.

Les 5 déplacements avec élimination

Jeu exercice : le train à vapeur (une locomotive et 2 wagons devant se conformer au déplacement orchestré par la locomotive.

Révision des termes de base : tatami, keikogi, shikko, le nom du fondateur, les thongs, les 5 noms des déplacements

**Ados**

Toutes les révisions : 5 déplacements, Les 2 chutes (avant arrière), découverte de la chute tampon buvard, déplacement shikko…

* Désignation collectives de techniques à préparer
* Préparation au passage de grade. Les ceintures de couleur prennent en chargent 2 ceintures blanches en vue de les préparer sur 3 techniques
* Indication de tous les termes à connaitre pour prétendre à la ceinture jaune/blanche
* Motivation collective afin de se surpasser. Parallèle avec des études scolaires. L’Aïkido est une école elle-même et non une garderie ou salle de jeux.

**Adultes**

Tous les déplacements ( 5), la chute arrière avec relevé sous 3 sec, la chute avant relevé en 1 sec.

Kaïten nage sur katate dori. Version utchi kaïten omoté.

Préparation aux grades Kyus encadré par un gradé chacun.

Motivation générale pour les grades. Nécessité pour jalonner la progression et l’émulation collective et personnelle.

Jeudi 14 novembre 24

**Seniors**

Qiqong / Do In / Aïki Taïso

Reprise du cours adultes de la veille sur Kaïten nage

Katate dori/Utchi kaïten nage omoté. Bien descendre grâce aux jambes pour passer sous le bras d’Uke.

Puis version Ura

Préparation individualisée au passage de grade (4e kyu Xavier et 1er Kyu Sylvain)

Sophrologie

**Adultes**

Katate dori/ Taï no henka

Kaïten nage : Rappel du travail de la veille katate dori Utchi kaïten nage omoté mais version dynamique et non statique. Puis Ura

Soto Kaïten nage omoté puis ura

Face à 2 Uke.

Version hyper rapide sans attaque. Uke restant en shizentaï en shikka ma (distance courte)

Star de la soirée : Maleck avec le dernier exercice 2x1minute 20

Lundi 10 novembre 24

**Armes ados**

Rappel de tanto no kata

Tsuki/kote gaeshi en 3 étapes puis plus rapidement : Uke frappe 3 fois en alternant gauche droite et Tori exécute Kote gaeshi à la troisième attaque

Face à 3 Uke

Exercice de réactivité couteau piqué dans le dos (façon prise d’otage)

**Adultes**

Buki waza : Tanto

Cours identique aux ados

Rappel de tanto no kata

Tsuki/kote gaeshi en 3 étapes puis plus rapidement : Uke frappe 3 fois en alternant gauche droite et Tori exécute Kote gaeshi à la troisième attaque

Face à 3 Uke

Exercice de réactivité couteau piqué dans le dos (façon prise d’otage) pour kote gaeshi en faisant volte face

sophrologie

Mercredi 20 nov 24

**Enfants**

Echauffement par Ismael

Révision des termes importants et fondamentaux en vue des passages de grade

Les chutes avant à l’aide d’un tremplin en mousse, la tortue sur le dos à 3 pour apprendre hidari/miggi

Savoir esquiver un coup de sabre par tsuggi ashi ou ayumi ashi

**Ados**

Les 5 déplacements avec élimination

Toutes les chutes, déplacements shikko … Présentation du Tanto. Tanto Tsuki face au mirroir

Tanto/Tsuki chudan/Kote gaeshi

Préparation individuelle au passage de grade selon son niveau. Choix de techniques parmis les 6 sélectionnées collectivement.

**Adultes**

Présentation du Tanto. Frappe tanto shomen face mirroir

Tanto shomen/esquive extérieur (coté « vert ») déplacement tsuggi ashi, intérieur (avec atémi) coté « rouge » déplacement ayumi ashi.

Tanto shomen/Go kyo (5e principe d’immobilisation au sol spécifique au couteau

Préparation individualisée au passage de grade.

Jeudi 21 novembre 24

**Seniors après midi**

Qiqong / Do in et Aïki taïzo

Main scratch (Taï no henka), , puis sur main contact Kote gaeshi en créant une dépression.

Tanto Shomen/Gokyo, tachi waza et suwari waza

Préparation de passage de grade en fonction du niveau de chacun

Sophrologie

**Adultes**

Les oase waza. Hier on aura travaillé Gokyo sur tanto/shomen

Haïhammi katate dori Ikkyo Ura, Shomen/ikyo omoté, Katae dori/Nikkyo omoté, Shomen/Nikkyo ura, Sankyo Ura sur katate dori