

C'est la forme des projections

Chaque série est composée de 3 mouvements qui s'exécutent à droite et à gauche. Chaque mouvement se démontre sur trois pas. Les déplacements s'effectuent d'une façon particulière. Lors de l'exécution des mouvements à droite, le pied droit est toujours devant, à gauche c'est l'inverse. Les déplacements se font en faisant glisser les pieds sur le tatami.

Cérémonial d'ouverture :

UKE à gauche de JOSEKI et TORI à droite de JOSEKI se font face à une distance de 6 mètres.

TORI et UKE saluent JOSEKI en RITSU REI (salut debout) puis se font face et se saluent en ZAREI (salut à genou).

Ouverture du KATA en avançant d'un pas (gauche, droite) et en écartant légèrement les jambes (ouverture des épaules).

Les deux partenaires avancent l'un vers l'autre en partant du pied gauche.

Préambule : la saisie de la garde se fait simultanément, il suffit de s'observer dans les yeux pour créer la synchronisation de la saisie.

Le travail des deux partenaires doit toujours se faire avec une certaine tension au niveau du dos.

Tori a toujours l'initiative du déplacement. C'est lui qui entraîne UKE dans son déplacement. Si TORI cesse sa traction, UKE s'arrête.

Dans toutes les techniques, UKE ne veut pas chuter.

Dans toutes les techniques, le déséquilibre est obtenu par un transfert du poids de TORI, les bras étant la liaison entre les deux partenaires."

1er série : les techniques de bras

UKI-OTOSHI



Pour TORI : Les deux premiers pas sont normaux, le troisième est plus long afin de pouvoir entraîner UKE dans la chute avec toute la masse du corps en se renversant. Les bras ne sont que le prolongement de la force du corps et servent au guidage du corps du partenaire. Les orteils de la jambe arrière sont en position de travail, en flexion. Otoshi signifie: renversement de son corps en abaissant le centre de gravité, ce qui permet la projection d'uke. Le déséquilibre dans le sens de la projection n'est pas une faute.

Juste avant d'être projeté, uke prend une attitude modérément défensive en essayant d'arracher son bras pour éviter la chute sans aller jusqu'au bout de sa défense et en tournant la tête dans un mouvement naturel.

Educatif: travail sur un, deux ou trois pas à droite et à gauche en insistant sur le travail de TORI qui doit exécuter la traction en même temps qu'il descend à genou et sur le travail d'UKE qui doit avoir une défense modérée en raidissant le dos et en montrant qu'il tente d'arracher la saisie en tournant la tête.

IPPON-SEOÏ-NAGE







LA VIDEO