

Stage de PEZENAS – 31 mars et 1^{er} avril 2018

Sensei Minh TRAN HIEU – 7^{ème} DAN RENSHI – 6^{ème} DAN F.F.K.



C'est dans une ambiance extrêmement chaleureuse (comme Didier POSTIAUX – CN 6^{ème} Dan et Responsable Fédéral FFK – sait si

bien les assurer) que les 50 stagiaires* présents ont pu – enfin ! – retrouver leur stage de Pézenas. Retrouvailles d'ailleurs dignement fêtées le samedi soir à l'hôtel *Le Saint Germain*, adjacent au Dojo ! Durant ce stage de week-end pascal, notre Instructeur international a engagé les participants dans un travail à la fois technique et profond sur les déplacements, l'unité et la connexion du corps, la liaison entre le relâchement et l'explosivité. Divers chapitres relatifs au Grading Syllabus 2018-19 ont été abordés (voir en fin de résumé) tout en favorisant l'apprentissage des débutants, eux-mêmes pris systématiquement en charge par les ceintures noires.

(* venus de Nice, Chambéry, Brioude, Perpignan, l'Hérault, la Lozère et le Languedoc-Roussillon)

Résumé du stage

Samedi : 9 h 30 -11 h 30. Travail de l'esquive (1)

- 1. Mise en condition** : échauffement, étirement. Nombreux éducatifs visant le relâchement. Préparation au travail de l'esquive et aux exercices conventionnels.
- 2. Travail de l'esquive**
Principes de l'esquive en Tai sabaki : relâchement, déplacement du corps en bloc, poids du corps, arrondi des trajectoires, maintien des angles des segments. Esquiver dans l'intérieur : sur Mae geri, sur Chudan zuki, sur Jodan zuki.
- 3. Renzoku waza N° 2** (Grading Syllabus)
Défenses et contre-attaques de Tori contre Uke qui attaque successivement par Mae geri, Junzuki, Gyakuzuki. L'accent est mis sur les rotations successives du corps, la distance, la pesée du corps. Entraînement au Renzoku en Kihon.

Samedi : 16 h 30 – 18 h 30. Travail de l'esquive (2)

- 1. Exercices** analogues à ceux du matin et favorisant le déplacement relâché.
- 2. Travail de l'esquive**
Tai sabaki et esquive sur l'extérieur
- 3. Tanto Dori**
Sur attaque en pique niveau Chudan. Esquive extérieure, saisie, Mae geri, projection.
- 4. Compléments** : connexion du corps, contrôle permanent de Uke, inutilité de la force pure.
- 5. Goshin Ho**
Dégagement sur saisie des deux poignets. 67 kg VS 120 kg : des petits gestes qui provoquent de grands effets.

6. Kuzushi

Travail sur le déséquilibre. Reprise du travail d'esquive extérieure : recherche de la meilleure direction de déséquilibre de Uke.

7. Travail de l'esquive en Randori

Avec consigne d'esquiver sur le côté au lieu de reculer.



Dimanche 9 h 30 – 11 h 30 / Tous niveaux. Pinan Sandan et Seishan.

1. **Exercices** analogues à ceux de la veille avec insistance sur l'ouverture du corps (jambes, thorax)
2. **Sentir le travail du sternum**
En solo puis avec partenaire ressentir la poussée exercée. Généralité de ce travail dans tous les katas. Pratiquer les séquences fermeture/ouverture sans participation des épaules.
3. **Travail sur Pinan Sandan**
Application aux séquences fermeture/ouverture, relâchement/explosion dans le kata. Règle des 3 moments : préparation – relâchement – explosion. Un « secret » : le relâchement !

4. Travail sur Seishan

Pinan Sandan comme préalable à Seishan. Les 2 manières d'avancer et celle des deux qui tire le corps vers l'avant. Les ceintures de couleur restent sur Pinan Sandan. Les ceintures noires et marron continuent sur Seishan. Nombreux points de principes et de détails sont expliqués.



Dimanche 11 h 30 – 12 h 30 / Ceintures Noires et Marrons. Kihon Gumite 1 à 5.

1. Répétition des séquences

Pour les Kihon Gumite 1 à 5, répéter les 5 séquences des attaques puis les 5 séquences des défenses.

2. Imitation des séquences

- a. Les stagiaires se placent derrière Uke et reproduisent ses attaques
- b. Les stagiaires se placent derrière Tori et reproduisent ses défenses

3. Démonstration

Les Kihon Gumite 1 à 5. Le Kihon Gumite et les techniques de base : toujours y revenir !



Et surtout.... COMMENCER sur de bonnes bases !

... et pour les plus expérimentés :

durant le stage, ils auront pu identifier divers éléments préparatoires au Grading Syllabus de la Wado Ryu Karate-Do Academy : KIHON, RENZOKU WAZA (N°2), KATA (Seishan), IPPON GUMITE (N°10), KUMITE GATA (N°1), KIHON GUMITE (N°1,2 et 5), TANTO DORI (N° 1b).