

Léo Tamaki – 10 et 11 janvier 2015 – St Étienne

Léo Tamaki était invité pour la première fois à St Étienne, par [Rémi](#).

C'était mon premier stage avec Léo depuis octobre et j'ai vraiment apprécié de retrouver son enseignement, sa pratique. L'intérêt du stage reposait également sur la présence de pratiquants réguliers du Kishinkai.

Le stage était composé de trois demi-journées, dont vous trouverez le détail technique dans la suite.

Samedi matin

La séance a débuté avec les exercices régulièrement proposés par Léo, dont les ukemi avant/arrière.

Le cours a été consacré à [kata dori men uchi](#) (KDMU).

Léo nous a d'abord fait travailler l'attaque. La saisie est légère, afin de pouvoir lâcher et frapper à n'importe quel moment. La saisie doit permettre de lever légèrement tori, mais sans le faire reculer. La frappe est portée de sorte à présenter le minimum d'ouverture. Léo a insisté une nouvelle fois sur l'importance d'attaquer correctement pour permettre un travail juste.

[KDMU – \(naname\) kokyū nage](#) : il ne faut pas s'occuper du bras d'uke, mais se concentrer sur la prise d'axe. Pour ce mouvement (entre autre), il faut imaginer couper avec la colonne. Une fois que le déséquilibre est démarré, il est inutile pour uke de résister avec son bras, car sa position le rend vulnérable à de nombreuses frappes.

[KDMU – ikkyō](#) : il faut s'approcher très près d'uke. La main qui vient au coude doit étirer vers le haut. Selon la disponibilité d'uke, il faudra descendre plus ou moins bas.

[KDMU – nikyō](#) : avec initialement le travail de l'entrée. Il s'agit de faire croire à uke qu'il va réussir à porter la frappe, avant de sortir au dernier instant du côté du bras de saisie. Les mains se placent de manière à pouvoir frapper (main arrière pour le visage). Concernant nikyō, il ne faut pas chercher à jouer sur l'articulation et garder une saisie fine pour enchaîner si besoin. L'« immobilisation » a pour objectif d'assouplir et de renforcer, voire d'avoir le temps de sortir le tanto est de couper, pas d'immobiliser.

[KDMU – jiyū waza](#) : uke ne doit pas chercher à s'opposer au mouvement. Tori travaille ce qu'il a envie : un mouvement particulier, l'ensemble des mouvements vus pendant la séance ou tout autre mouvement.

Samedi après-midi

L'après-midi a été consacrée au travail du ken.

La séance a débuté par des suburis, dont celui de [uke nagashi](#) à une main et deux mains. Après l'avoir travaillé seul, Léo propose de le travailler à deux, avec un partenaire en shizentai qui tient son ken à l'horizontal, parallèle à son buste.

Après cela, une deuxième forme d'uke nagashi est travaillée : après avoir monté le sabre, au lieu de couper, il faut laisser retomber le sabre et couper à hauteur du ventre.

Une troisième forme est enfin réalisée : cette fois, après avoir monté le ken, il faut le faire passer derrière la tête (attention aux cheveux :p), laisser tomber et couper au niveau du ventre, en avançant.

Ensuite, **maki otoshi** est travaillé. Pour cette forme, il s'agit de couper comme en kesa igiri sans engager le corps (déconnexion). La technique a été réalisée d'abord avec les deux sabres partant en contact, puis sur **shomen uchi** en démarrant en *gedan no kamae*, qui à l'inverse de *mu kamae*, est une garde. Pour recevoir l'attaque, tori doit reculer légèrement pour se mettre hors de portée. Il ne faut pas trop reculer pour éviter de revenir à la situation initiale. Il doit récupérer l'axe sans heurter la lame et ne pas marquer d'arrêt après le contact.

Sur le **maki otoshi**, aite 1 va ensuite réaliser **uke nagashi**. Il est nécessaire d'être bien en *awase* : si le mouvement se fait trop tôt, l'attaque change, trop tard, le mouvement n'est plus possible.

Pour se protéger du contre en **uke nagashi**, aite 2 se protège la tête avec le sabre à l'horizontal, avec la main qui a glissé le long de la lame. Aite 2 attrape alors la lame d'aite 1 et la tire à lui : soit uke va venir s'empaler sur le sabre d'aite 1, soit il va lâcher le sabre et se retrouver désarmer.

Tout au long de ces deux exercices, les deux partenaires doivent avoir comme objectif de finir le « combat » le plus tôt possible, dès le shomen uchi pour aite 1, dès uke nagashi pour aite 2.

Ensuite, au lieu de faire la première forme d'**uke nagashi**, aite 1 fera la **troisième**. Aite 2 se protégera alors en plaçant son sabre à la verticale, pointe vers le bas. Il contre-attaquera alors en envoyant la tsuka sur le tête d'aite 1.

Pour aller vers un travail plus libre, les exercices sont ensuite repris sans accord préalable sur la forme d'uke nagashi réalisée.

Dimanche matin

Pour nous réchauffer, Léo commence cette matinée par un éducatif : aite 1 saisie aite 2 en katate dori et cherche à bouger uke en lui donnant le minimum d'informations, à l'aide d'une saisie légère. Le rôle d'aite 2 est de suivre le mouvement, sans prendre de retard. L'exercice est poursuivi en travaillant les yeux fermés, puis en remplaçant la saisie par un contact, puis avec un contact qui peut être pris à n'importe quel endroit du corps et va changer au cours de l'exercice. La partie délicate consiste notamment à ne pas perdre le contact lorsque le mouvement est en « traction » plutôt qu'en poussée.

La séance a ensuite continué avec le travail de **kata dori men uchi**.

KDMU – irimi nage : en passant du côté du bras qui frappe.

KDMU – kote gaeshi : la technique est appliquée sur le bras qui frappe, en passant côté extérieur (en considérant le côté intérieur comme le bras qui saisit). Il ne faut pas espérer faire un mouvement qui

repose sur le fait qu'uke va laisser la main au contact. Après l'ouverture qui crée le déséquilibre, il est possible de mettre l'atemi. La chute n'est pas la finalité.

KDMU – **kokyu nage** : avec l'idée de piquer uke à la gorge, puis de sortir du côté du bras de saisie une fois l'avantage pris.

KDMU – **shiho nage** : il est important de bien travailler l'entrée pour intégrer correctement la forme.

KDMU – **kokyu nage** : en entrant droit sur uke, pivotant et descendant à genoux.

KDMU – **kaiten nage** : avec la même entrée que pour le nikyo

KDMU – **jiyu waza**

Et voilà ! Merci beaucoup à Léo pour son stage et à Rémi pour son accueil et l'organisation !