

Léo Tamaki – 23-25 janvier 2015 - Chaumont

Léo était invité par l'[Aikikai Club Chaumontais](#) pour animer un stage du vendredi 23 au dimanche 25 janvier.

J'écris ce compte-rendu plus d'une semaine après, sans prise de notes, il est donc assez incomplet. De plus, je n'ai pas pu assister au cours du dimanche.

Deux choses m'ont marqué: un peu plus tendu qu'habituellement avant d'arriver au stage, je me suis senti bien moins disponible et relaxé. Ce n'est pas une grande découverte, je vous l'accorde, mais j'en ai vraiment pris conscience pour une fois.

La seconde chose concerne le « shoshin », l'esprit du débutant. J'ai souvent entendu Léo en parler, que ce soit à propos de la façon d'observer les techniques proposées (regarder comme si c'était la première fois que l'enseignant nous les propose) ou dans la façon de pratiquer (ne pas fausser la technique en anticipant). J'essaie donc d'avoir un maximum cet esprit lorsque je m'entraîne, mais force est de constater que j'ai encore de gros progrès à faire.

Vendredi soir

En guise d'échauffement, Léo nous fait commencer par faire des ukemi (mae/ushiro) dans toutes les directions, en continu.

Ensuite, la direction des ukemi est donnée par un partenaire. L'idée est de suivre la direction sans chercher absolument à terminer le mouvement si le partenaire change de direction.

L'exercice a été repris les yeux fermés, puis en démarrant debout.

Léo nous a ensuite fait travailler [yokomen uchi](#) avec un tanto. Dans un second temps, à la fin de l'attaque, un partenaire devait indiquer à l'attaquant de lever la jambe avant ou arrière. L'idée est d'avoir la capacité de bouger la jambe indiquée sans transfert de poids. Il ne faut donc pas avoir le poids sur l'avant ou l'arrière.

[Yokomen uchi \(tanto\)](#) – [ude kime nage](#) : du fait du risque lié à l'arme, il faut être moins incisif que pour le travail à mains nues. Après la projection, il faut garder la saisie du poignet pour aller jusqu'au désarmement.

Avant de repasser à mains nues, Léo a fait travailler l'attaque yokomen uchi à mains nues, avec frappe sur une patte d'ours.

[Yokomen uchi](#) – [shiho nage](#)

[Haishin undo](#)

Samedi matin

Pour nous réchauffer, Léo nous fait commencer par un exercice d'écoute. Aite 1 saisit le poignet d'aite 2. Celui-ci doit alors chercher à se rendre « imperceptible » alors qu'aite 1 réalise des

mouvements aléatoires. Pour compliquer la tâche à aite 2, aite 1 doit avoir la saisie la plus fine possible.

L'exercice est poursuivi ensuite avec une prise contact plutôt qu'une saisie, puis avec les yeux fermés. Enfin, aite 1 peut donner un mouvement à partir de n'importe quel point de contact du corps d'aite 2. Dans les mouvements de « traction », si aite 2 perd le contact, ce n'est pas à aite 1 de modifier son geste.

Katate dori – (naname) kokyu nage : la main doit avancer avant le corps.

Katate dori – kokyu nage : avec un pivot, comme si un second partenaire se trouve dans notre dos

Katate dori – ude kime nage

Katate dori – jiyu waza

Samedi après-midi

La séance a démarré par l'exercice d'intention au sabre, pour lequel aite 2 vient couper aite 1 qui se trouve en seiza, les yeux fermés.

Shomen uchi – nodo tsuki : le mouvement ne doit pas être une coupe en diagonale, mais doit finir par une action de piquer (tsuki)

Shomen uchi – yoko barai : l'idée est de venir couper au-dessus de la hanche gauche, avec un mouvement horizontal, avant de sortir vers la droite en coupant. La pointe du ken doit toujours être orientée vers uke après la sortie.

La technique suivante consiste à enchaîner yoko barai après avoir démarré nodo tsuki.

La suite du cours a consisté à retrouver dans le travail à mains nues les principes des techniques au sabre.

Shomen uchi – ude kime nage : les deux mains doivent se rejoindre.

Shomen uchi – shiho nage : travailler lentement pour bien ancrer la forme.

Shomen uchi – kokyu nage : en se protégeant avec le bras avant, il faut passer sous le bras d'attaque, changer de hanmi et couper.

Shomen uchi – jiyu waza

Haishin undo