

## Léo Tamaki – 30 & 31 mai 2015 – Grenoble

Les 30 et 31 mai, Léo Tamaki était invité par l'[Aikikai des Eaux Claires](#) pour animer un stage de Kishinkai Aikido à Grenoble.

Malgré le temps magnifique qui appelait plutôt à la randonnée, une trentaine de pratiquants se sont retrouvés sur le tatami, dont seulement quelques-uns découvraient le travail du Kishinkai.

J'ai trouvé le niveau des pratiquants et leur investissement plutôt plus élevé que les fois précédentes, avec chacun d'eux cherchant à reproduire ce que montrait Léo. J'ai particulièrement apprécié ce stage qui m'a permis de descendre en douceur après la semaine intensive du KishinTaikai et de continuer à approfondir certains principes fondamentaux vu au cours de la semaine. Comme vous le lirez par la suite, une proportion importante a été consacrée au *jo dori*, me permettant de mieux appréhender cette partie de la pratique du Kishinkai que je ne connais encore que peu. J'ai également pu travailler pour la première fois avec Léo sur la saisie *muna dori*, me permettant là encore d'élargir mon panel technique.

Le stage a été divisé en trois séances de 2h30, dont le détail technique est donné dans la suite de ce document.

### Samedi matin

La séance débute par les exercices d'étirements habituels, qui ont le double intérêt de travailler le relâchement des tensions et de préparer les pratiquants à un certain type de pratique.

Pour démarrer la séance, Léo nous fait travailler l'attaque *chudan tsuki* au jo. Il ré-explique la position de garde, qu'il faut porter le jo et non le tenir, et surtout il insiste sur le fait que le jo part en premier avec le corps qui suit. À la fin de la frappe, le jo n'est pas entièrement sur l'axe, mais il subsiste un léger angle.

Pour nous aider à prendre conscience du bon timing, à l'instar de ce qu'il avait fait au KishinTaikai sur *yokomen uchi*, Léo propose un travail à deux dans lequel un partenaire vient réaliser pour nous le mouvement du jo.

Sur l'attaque *chudan tsuki*, Léo nous propose ensuite de construire un *kokyu nage*, qui consiste à projeter *uke* dans la direction d'où il vient ([ici](#) à 42 sec). Tout d'abord, il nous fait donc travailler l'entrée. Il s'agit de passer, à l'intérieur du partenaire, de la position *hanmi* à la position *hitoemi* afin d'avoir le déplacement le plus petit possible. Pendant ce changement de posture, les mains viennent prendre un contact très léger sur le jo. Pour la seconde étape, il faut légèrement prolonger le mouvement du partenaire pour créer le déséquilibre et renvoyer le jo dans la direction opposé. Le changement d'angle doit se faire très progressivement et du minimum nécessaire pour ne pas créer de réaction inattendue chez *uke*. Après avoir travaillé les étapes séparément, puis l'ensemble au ralenti, Léo nous demande d'effectuer la technique plus en dynamique.

Pour poursuivre le travail sur [chudan tsuki](#), Léo nous fait ensuite travailler [ikkyo omote](#). Il précise qu'il faut garder la même idée d'extension chez le partenaire.

### Samedi après-midi

Pour poursuivre dans la lignée du KishinTaikai, Léo démarre son cours en construisant le bout de kata issu de celui des 31 frappes (mouvements 13 à 17 de cette [vidéo](#)).

Pour ceux qui n'auraient pas accès à la vidéo, les 5 mouvements sont :

1. Chudan tsuki
2. Protection haute
3. Yokomen uchi
4. Protection arrière en faisant glisser le jo
5. Frappe au genou, avec un mouvement le plus rectiligne possible

Les mouvements 2 et 3 assemblés forment un *uke nagashi*.

Pour les frappes, Léo indique que le jo démarre le mouvement et le corps suit. Pour les protections, c'est le contraire.

Le kata est ensuite travaillé avec un partenaire en face de soi.

Ensuite, la kata est travaillé avec un temps de décalage. Autrement dit, le partenaire démarre en ayant le jo à la verticale devant lui et pare le *chudan tsuki* en armant son propre *chudan tsuki*. Au moment de son attaque, le premier passe en protection haute, et ainsi de suite.

Alors que dans un premier temps, Léo nous a demandé de travailler en harmonie, il donne ensuite comme consigne de chercher à mettre le partenaire en difficulté.

Le travail en jo dori reprend ensuite. Il propose cette fois une autre forme de [kokyu nage](#), qui se construit en quatre temps :

1. Entrer à l'intérieur tout en prolongeant l'attaque
2. Monter l'extrémité tenue du jo pour mettre uke en extension vers le haut
3. Descendre la pointe du jo à la verticale
4. Projeter vers l'avant

La difficulté de la première étape réside notamment dans l'action contraire des bras et du corps. Les premiers vont dans le sens de l'attaque tandis que le second va dans le sens opposé.

[Jo dori – kote gaeshi](#) : la projection se fait en « ouvrant » le partenaire. Pour l'immobilisation, tori est debout, pose le poignet sur l'intérieur de la jambe et plie le genou en direction de la tête d'uke.

[Jo dori – ude kime nage](#) : le jo doit rester sensiblement parallèle au sol.

[Jo dori – jiyu waza](#)

## Dimanche matin

Laissant le travail aux armes de côté, après un échauffement standard, la pratique démarre par du travail sur [muna dori](#). Cette saisie n'a pas de sens si elle n'est pas suivie d'une action : déséquilibre, projection, frappe...Léo nous demande de garder cette idée à l'esprit.

Assez classiquement, nous commençons par [naname kokyu nage](#), avec soit un demi-pas de déplacement, soit un double pas en venant marcher sur le pied d'*uke*. La main doit monter sans être visible et ne doit pas repousser *uke*. Celui-ci ne doit cependant pas attendre d'être touché pour chuter, car *tori* pourrait tenir une lame. Pour la coupe, Léo rappelle l'importance de maintenir la posture ten-chi-jin. Il insistera d'ailleurs à plusieurs reprises sur cette posture dans la matinée, indiquant par ailleurs que le travail dans une posture correcte doit permettre de modifier son état d'esprit (à ce titre, je vous invite personnellement à regarder cette excellente présentation [T.E.D](#)).

[Muna dori – ikkyo omote](#) : il ne faut pas s'occuper de la saisie. Il sera toujours temps de faire lâcher *uke* une fois qu'il sera immobilisé. Comme pour les techniques suivantes, Léo insiste sur la nécessité d'être très proche d'*uke* pour réaliser les techniques. Il ne s'agit pas de rester à distance de frappes et de rester dans un mode de combat rituel avec un échange de coups.

[Muna dori – nikyo ura](#) : l'immobilisation présentée est là pour étirer le partenaire. Martialement, elle présente trop d'ouvertures. Pour la rendre plus efficace, il serait possible de mettre le genou sur la nuque ou le pied sur le poignet non saisi. Comme pour les versions « *soto irimi* » sur *yokomen uchi* (cf. ce [compte-rendu](#)), il faut sortir de la ligne en restant orienté vers *uke*.

[Muna dori – ikkyo omote](#) : cette fois, Léo nous demande d'agir avant la saisie.

[Muna tsuki – ikkyo omote](#) : la suite logique...Léo insiste sur le fait de s'intéresser à *uke* et non à son bras.

[Muna tsuki – kaiten kokyu nage](#) : sous cette appellation non officielle, il s'agit de cette technique : [ici](#) (à 52 sec). Il faut sortir en restant très proche, en gardant la possibilité de frapper à la tête ou à la gorge.

[Jodan tsuki – ikkyo](#)

[Muna dori + mun tsuki + jodan tsuki – jiyu waza](#)

Et voilà, c'est la fin !

Un grand merci à Léo pour ce stage, aux pratiquants et au club organisateur.