

Aïkido: Technique Tsuki-Ikkyo (sens de la position)

L'objectif de cet exercice est l'entraînement de la technique de l'attaque avec le poing dans le ventre.

Uke (attaquant) et tori (défenseur) se font face à env. un mètre de distance. Tori présente son ventre, uke effectue un ou deux pas vers tori et frappe avec son poing en direction du ventre. Tori effectue un petit pas vers la droite avec le pied droit et un pas vers l'arrière avec la jambe gauche. Les deux mains protègent le ventre. La main droite saisit le dessus du coude, la main gauche saisit le poignet de uke. Avec cette prise ikkyo, tori tient le bras de uke devant son ventre, le haut du corps pivote de 180° avant de se diriger vers l'avant. Uke suit la même trajectoire que l'attaque.

Fin: Uke est amené lentement sur le sol et reste couché sur le ventre. Tori s'agenouille à côté de lui et contrôle son coude et son poignet.

Déroulement d'une séquence d'exercices

- Démontrer, expliquer
- Former des duos – s'incliner et se saluer (onegaishimasu)
- Laisser les enfants s'exercer; exécuter 4x l'exercice/la technique alternativement à droite et à gauche, puis changer de rôle (uke – tori), etc.
- Passer vers les différents groupes, aider ou corriger si nécessaire
- Laisser tester les variantes
- S'incliner et se saluer (arigato gozaimashita)
- Verbaliser éventuellement les différentes expériences

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO