Aïkido: Ushiro Rio Katate Dori (sens du mouvement)

L'objectif de cet exercice est la saisie des poignets par l'arrière, avec les deux mains.

Uke (attaquant) se tient derrière tori (défenseur). Tori présente ses deux bras pour l'attaque en les plaçant juste derrière son centre. Au moment où uke lui saisit les poignets, tori amorce un mouvement circulaire avec les bras tendus à hauteur du ventre, recule d'un pas et pivote latéralement en abaissant son centre de gravité. Il ramène les bras au centre à hauteur de tête, recule encore derrière uke et se redresse.

Fin: Tori debout derrière uke, bras devant le ventre.

Accent sur le sens du mouvement

- Uke: adapte la vitesse de l'attaque à la vitesse de réaction de tori.
- Tori: ressent le mouvement circulaire: 1. rotation des bras vers l'avant; 2. rotation des bras autour de uke; 3. mouvement circulaire des bras jusqu'à la fin. Ressentir l'abaissement et le redressement du centre (fléchir et tendre les genoux) en gardant le dos droit.

Variante

- Tori effectue l'exercice les yeux fermés:
  1. Essayer de déceler l'attaque et de ramener suffisamment vite les bras vers l'avant. S'il est trop lent, uke peut tirer ses bras derrière son dos et le contrôler.
  2. Eprouver les mouvements circulaires.
  3. Ressentir les oscillations du bassin.

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