

Aïkido: Technique Shomen Uchi – Ikkyo (sens du mouvement)

L'objectif de cet exercice est l'entraînement de l'attaque sur le sommet du crâne avec le tranchant de la main (coup de sabre).

Uke (attaquant) et tori (défenseur) se font face à env. un mètre de distance. Tori présente son vertex (sommet du crâne). Uke avance la jambe gauche et amorce une frappe avec le tranchant de la main, côté petit doigt, imitant un coup de sabre. Au moment où uke lève le bras pour préparer sa frappe, tori effectue un petit pas latéral avec la jambe droite et un pas vers l'arrière avec la jambe gauche. Il avance ses bras, saisit le coude de uke avec sa main droite et le poignet avec sa main gauche. Il ne bloque pas le mouvement initié par uke mais se l'approprie en ramenant les bras vers le bas et en pivotant le haut du corps. Uke et tori regardent alors dans la même direction. Tori maintient le bras de uke devant le ventre et avance en l'entraînant avec lui.

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