

Aïkido: Tsuki (sens de la force)

L'objectif de cet exercice est 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 à deux pas vers lui et adresse un coup de poing avec sa main droite. Tori avance sa jambe gauche sur le côté et recule la droite, tend ses deux bras (forme circulaire) devant lui en guise de protection. Tori poursuit sa rotation autour de son axe, uke le suit avec le bras tendu.

Fin: Trois à quatre rotations (spiralettes) sans perdre le contact.

Accent sur le sens de la force

Tori et uke: guider et se laisser guider sans se tenir. Les deux impriment une légère résistance avec le haut du corps pour guider, respectivement ressentir la conduite.

Variante

- Dès que le mouvement de spirale débute, les enfants ferment les yeux. La prise de conscience de la résistance du partenaire est le seul point de repère.

Déroulement d'une séquence d'exercices

- Démontrer, expliquerFormer 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