

# Aïkido: Tsuki (sens de la position)

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 ou deux pas vers tori et simule un coup de poing dans le ventre avec la main droite. Tori avance sa jambe gauche latéralement, passe la droite derrière uke, puis pivote sur la jambe droite de manière à se retrouver directement derrière uke.

**Fin:** Tori se tient derrière uke et le saisit à l'épaule. En reculant sa jambe droite (un pas), il tire uke légèrement vers l'arrière.

## Accent sur le sens de la position

- Uke: le poing est là où était le ventre auparavant.
- Tori: derrière uke, à moins d'une longueur de bras.
  - Position stable
  - Ne pas tirer l'épaule avec les bras mais en engageant le ventre/le centre: les coudes restent légèrement fléchis

## Variantes

- Comment évolue la position entre les deux quand uke attaque avec beaucoup/peu d'énergie?
- Comment dois-je adapter la grandeur du pas pour que la position soit à nouveau correcte à la fin?

## 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**