

Aïkido: Technique Riote Katate Dori – Nikkyo (sens de la force)

L'objectif de cet exercice est l'entraînement de l'attaque à un poignet avec les deux mains.

Uke (attaquant) et tori (défenseur) se font face à env. un mètre de distance. Tori, jambe droite vers l'avant, tend sa main droite devant lui. Uke s'avance pour lui saisir le poignet avec les deux mains. Tori avance la jambe gauche latéralement et la droite côté droit en direction du centre de uke. Simultanément, avec sa main libre, tori saisit par le haut la main de uke qui attaque et effectue en la tenant un cercle vers la gauche autour du bras de uke pour saisir ensuite son poignet par le côté. Il poursuit ce mouvement de spirale vers son propre centre en reculant de quelques pas, entraînant ainsi uke avec lui.

Fin: Amener lentement uke sur le sol jusqu'à ce qu'il soit couché sur le ventre.

Remarque: Adapter la précision et la vitesse du mouvement à l'énergie/résistance de uke. Risque de blessures si les gestes sont trop rapides et imprécis!

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