

Première journée

- Cette journée sera notre première prise de contact, et nous réaliserons les présentations. Nous en profiterons pour présenter le thème, le programme, les objectifs, puis donner quelques informations plus générales sur la différence entre aikiken/aikijo et les écoles d'armes japonaise existantes.
- Cette première journée servira également pour faire une évaluation/diagnostique des élèves (ici principalement sur le plan technique)
- Une seconde thématique sera reprise lors des 4 séances : lorsque je suis attaquant, j'utilise la moindre opportunité pour attaquer
- On réalisera lors de la séance une transition de mouvements/kata simple et connu d'aikiken, vers des exercices d'applications avec variations de distances
- Comprendre les différences entre ken et jo
- On verra différentes formes de contrôles sur tsuki et shomen, au ken et au jo
- Ici le travail de jo sera un mélange de forme aikijo et de forme du travail de l'école Nishio
- Chaque exercice sera filmé pour que les pratiquants en conserve une trace et puisse les retravailler

Thème : Distance et Contrôles

Objectif général : ECD de gérer les différentes distances de sécurité, d'attaques et de contrôles

Objectif pédagogique :

1. (récurrent) En tant qu'attaquant, ECD d'utiliser la moindre opportunité pour attaquer
2. L'élève doit ECD de choisir entre coupe ou contrôle en fonction de la situation
Un même mouvement peut être terminé par une coupe ou un contrôle, soit par choix, soit parce que la situation l'impose (timing, engagement du partenaire, etc.)
3. L'élève doit ECD de comprendre quand réaliser une coupe, ou quand réaliser un contrôle
4. L'élève doit ECD de réaliser un contrôle correcte
 - Un timing juste
 - Un contrôle doit empêcher l'attaquant de bouger/réattaquer, et doit ainsi contrôler les différents axes de mobilité
 - L'élève doit ECD via son contrôle de rappeler à l'ordre l'attaquant qui essaierait de bouger/réattaquer malgré le contrôle (vigilance)
5. En tant qu'attaquant, ECD de réagir de manière réflexe à une situation de contrôle (menace) et d'opportunité d'attaque (ouverture)

Organisation des 3h30

- 5 min – **Présentation**
 - Présentation générale
 - Présentation du thème de la journée : distances et contrôles
 - Présentation du thème récurrent : lorsque je suis attaquant, j'utilise la moindre opportunité pour attaquer
- 5 min – **Echauffement musculaire**
- 30 min – **Suburi** (exercices de frappes)
 - Utilisation du mur miroir
 - Correction individuelle
- 45 min – **1ere série de kashima shin ryu (5 katas connus)**
 - Travail des fondamentaux et exigence technique [KtK]
- 5 min – Pause
- 40 min – **Atelier 1 : Aikiken/Aikijo sur attaque shomen et variation de contrôles**
 - Kata initial : attaque shomen > réponse shomen (gauche, droite) [KtK]
 - Variation 1 : réponse shomen mais se terminant par contrôle des poignets (gauche, droite) [KtJ]
 - Variation 2 : réponse contrôle gorge, poignet, torse [KtK] [KtJ]
- 5 min – Pause
- 60 min – **Atelier 2 : Aikiken/Aikijo sur attaque shomen, sortie droite avec coupe horizontale**
 - Kata initial : attaque shomen > réponse sortie droite avec coupe horizontale [KtK]
 - Kata initial avec suite : suivi d'un deuxième shomen > réponse protection, changement d'angle et shomen [KtK]
 - Variation 1 : attaque tsuki et ajout d'un contrôle > puis kata initial [KtK] [KtJ]
 - Variation 2 : transformation du kata en forme « shiho nage », qui permet de rajouter un contrôle supplémentaire (voir si le niveau le permet de continuer avec le kata mikiri kenchu tai) [KtK] [KtJ]
 - Variation 3 : transformation du kata en forme « sankyo », qui permet de rajouter une coupe ou un contrôle supplémentaire [KtK] [KtJ]
- 10 min – **Jeux d'attaques > contrôles** [KtK] [KtJ]
 - Il s'agit d'une mise en application en dynamique, se réalisant en mode « combat ». L'attaquant attaque de manière continue et rapide, et Tori essaie de contrôler chaque attaque. Tori reste sur une garde ouverte (opportunité d'attaque continue, et accélération du rythme)
 - Le cardio est mis à contribution ici, séances de 2 min incisives
- 5 min retour au calme

[KtK] = Ken tai Ken

[KtJ] = Ken tai Jo

[JtJ] = Jo tai Jo