



**FORMATION AÏKIDO
ÉCOLE DES CADRES
CÔTE D'AZUR
2015 - 2016**

合気道

JO : HENKA WAZA

- La liberté d'expression : connaissance et maîtrise du répertoire, variété et facilité dans la pratique.

- L'adaptabilité : pratique maîtrisée et contrôlée quel que soit le partenaire ; saisir les opportunités offertes par Uke ;

- Le Ri ai : capacité à conserver une logique dans des formes très différentes. La logique ce sont les principes.

- La présence de part et d'autre : la réactivité de Uke, la capacité de Tori à exploiter la réaction de Uke, globalement le développement de la relation Uke / Tori.

BERNARD PALMIER : <http://www.aikido-palmier.com/?Henka-waza>

➤ **SOLLICITATION** :

○ **SHIHO NAGE** :

- Chute arrière directe,
- Uke résiste : tori absorbe(même mouvement que sur irimi nage) puis revient en shiho nage
- Uke descend le jo : tori shiho nage atémi jambe

○ **KOKYU NAGE forme IKKYO**,

- Chute avant,
- Uke prend un contact avec le sol avec une main : tori kokyu nage jo / jambe,
- Uke prend contact avec une main sur le jo : tori frappe au menton avec l'extrémité libre du jo puis coupe de nouveau dans le sens du ikkyo nage omote,
- Uke est peu ou pas déséquilibré par l'action de tori : ikkyo ura sur autre bras (échange des mains pour tori),
- Uke pousse : tori absorbe(même mouvement que sur irimi nage) puis revient en ikkyo nage

Infos et bilans sur le site de la ligue : <http://www.aikido-cotedazur.com/>

Infos et contenus sur <http://www.formationaikido.com/>

INSCRIPTIONS PRÉALABLES SOUHAITÉES - PAIEMENT SUR PLACE POSSIBLE :
euros (la totalité de la formation), 15 euros par journée, repas du midi au CREPS inclus.

50