



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

合気道

**AÏKIDO : KAESHI WAZA et HENKA WAZA**

On traduit habituellement Kaeshi waza par techniques de "contre". En fait, Kaeshi vient du verbe « kaesu » qui signifie « rendre, renvoyer, retourner »... Il s'agit donc dans Kaeshi waza d'un retournement de situation (uke devient tori / tori devient uke). L'idée de contre ou de contrer le partenaire ne donne pas le sens exact du kaeshi waza. Plutôt que de contrer le partenaire, il s'agit d'accepter le déséquilibre, d'aller dans la technique pour la dépasser et retourner la situation. BERNARD PALMIER

	UKE ATTAQUE	TORI TECHNIQUE	UKE KAESHI WAZA	TORI HENKA WAZA
1	SHOMEN UCHI	IKKYO OMOTE	0/ accepte,  1/ au bout du déséquilibre - reprise d'appui, - Atémi avec le coude puis coupe au niveau de la nuque, - IKKYO ura sur l'autre bras, 2/ idem IRIMI NAGE.	3/ garde le contrôle du coude de uke,  - Ikkyo ura, - Irimi nage.
2	YOKOMEN UCHI	SHIHO NAGE	0/ accepte,  1/ au bout du déséquilibre - reprise d'appui, - SHIHO NAGE  2/ idem IRIMI NAGE.	3/ sur engagement de uke, - IRIMI NAGE,  4/ sur engagement de uke, - IKKYO ou - KOKYU NAGE,
3	CHUDAN TSUKI	KOTE GAESHI	0/ accepte,  1/ au bout du déséquilibre  - SOKUMEN IRIMI NAGE, - KOKYU NAGE  2/ idem IRIMI NAGE.	3/ engagement de uke, - KOKYU NAGE,  -

Bruno RIVIERE

**JIYU WAZA recherche d'enchaînements en alternant KAESHI WAZA et HENKA WAZA**

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

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