

Dardilly le 23 novembre 2014

Compte rendu de stage par A m ,LABBAT

Stage animé par Christophe GOBBE 5^e dan

Le 23 novembre 2014 à
COUZON au Mont D'OR

Un grand merci à Christophe pour cette animation de stage dans le DOJO ensoleillé de Couzon au Mont d'Or. À la demande générale de Nicolas, nous commençons le stage tout en douceur par des mouvements de Tai-chi-chuan et Christophe nous dit que nous devons préserver nos corps dans l'exercice de notre art afin de pratiquer plus longtemps (et il a bien raison !).

Lentement nous décortiquons trois TAI SABAKI : nagashi, irimi et o irimi. Selon l'attaque, les mains se placent différemment, le poids du corps est transféré et allégé, la rotation est meilleure. Nous abordons ensuite une esquivé canalisation sur tsuki chudan et des corrections sont apportées sur l'axe de rotation (flanc collé sur l'axe au niveau de l'épaule) pour pivoter plus facilement et éviter les blessures du coude. De plus, il n'est pas nécessaire de faire une pression sur le bras, brisant ainsi sa verticalité et fixant le partenaire au lieu de l'emmenner dans une dynamique de mouvement. Shandra et Kevin s'en donnent à cœur joie en démontrant une esquivé canalisation sur ura yoko men uchi et Christophe nous montre que la main guidant l'attaque doit être au niveau du visage et non au-dessus de la tête. (demandez à Bruno comment il fait ?).

Nous enchaînons sur mukae daoshi et corrigeons pour certains l'axe du partenaire qui doit être de travers et non pas en appuis sur l'avant car il aura la possibilité de faire un contre (ura otoshi par exemple).

Ensuite nous travaillons yuki chigae même entrée, puis la rotation suivie de l'ouverture de la jambe pour passer la tête provoque un déséquilibre sur le côté du partenaire. Ces différentes techniques s'inscrivent toujours sur le même principe de déplacement et de rotation, c'est le fil conducteur.

Christophe donne un autre thème de travail pour les YUDANSHA. Ude garami même entrée (une rotation horizontale et une autre verticale) le bras doit être bien maintenu et dans un mouvement dynamique provoque la chute. Ensuite Te uchi mata gaeshi est une technique où le déséquilibre doit être constant et, au dernier moment seulement, quand le partenaire est encore en déséquilibre, nous fauchons avec la main à l'intérieure de la cuisse en respectant un axe précis. Autre travail sur neji kote gaeshi, quelques corrections sur l'entrée sans blocage en force, mais avec l'esprit de la rotation horizontale, puis le bras est aspiré et tordu pour créer un angle avec l'articulation du coude, puis on appuie et ramenant les doigts et le poignet (deuxième rotation verticale) je ne tourne pas le dos à mon partenaire et je ne pars pas avant le début de la chute du partenaire.

L'après-midi se termine par des randoris et les kimonos sont trempés de sueurs ! Bien travaillé les amis ...

quelle souplesse les filles !!!!



Dardilly le 23 novembre 2014

Compte rendu de stage par A m ,LABBAT

Pour finir en beauté, notre président Gilles prend la parole et remercie Christophe. Nous lui offrons un cadeau en signe de reconnaissance pour ce qu'il a fait dans la région et de notre amitié. Nous trinquons autour d'une belle tablee...
Bon courage et bonne chance pour tes futurs projets, Christophe...!

