

Les Réflexions de Jean François :

Le Déséquilibre

OBJET : Etude du processus de déséquilibre de UKE et de l'utilisation de se déséquilibre pour projeter ou immobiliser UKE

Définition du dictionnaire : *l'équilibre est un état de repos qui résulte de forces qui s'annulent, C'est la juste combinaison de forces déterminant dans le mouvement la régularité et la permanence.*

La stabilité de UKE provient de sa verticalité qui s'appuie sur les hanches et donc sur les appuis. L'objectif sera donc de déstabiliser les appuis, pour cela nous allons ouvrir les aisselles. Cette action aura pour effet de mobiliser une hanche et donc de déstabiliser un appui. Cela n'est possible que si TORI effectue un déplacement qui amène à un placement lui permettant d'effectuer ce travail. Nous allons décrire un ensemble de techniques permettant l'apprentissage de la compréhension du déséquilibre. Il est évident que cette étude n'est pas exhaustive et qu'il existe bien d'autres possibilités de créer un déséquilibre.

Déplacement :

UKE et TORI mette la main à plat .UKE exerce une pression sur TORI qui pour ne pas subir cette pression doit sortir de la ligne en changeant de garde.

Ikkyo ura – ai hammi :

Monter la main et sortir de la ligne en changeant de hanmi. L'objectif est d'ouvrir l'aisselle afin de mobiliser la hanche. Effectuer tenkan en descendant les mains. Il est possible de commencer l'exercice avec UKE qui tient uniquement le doigt de TORI.

Ude kime nage – ai hammi :

Sortir de ligne en entrant sur l'intérieur. Le pied de TORI doit arriver au même niveau que celui de UKE. Dans le même temps la main saisie doit partir en extension afin d'ouvrir l'aisselle et déstabiliser la hanche opposée de UKE. TORI entre pour projeter. Porter l'attention sur le déplacement et le rôle moteur des hanches sur le coude de UKE.

Irimi nage omote – ai hammi :

Sortir de la ligne en entrant sur l'extérieur UKE a les deux pieds stables TORI prend le contrôle de la base du cou de UKE et amène UKE sur lui. La tête de UKE doit venir sur l'épaule de TORI. L'objectif est de déstabiliser la hanche de UKE : entrer pour projeter UKE. Porter l'attention sur le déplacement et le rôle moteur des hanches plutôt que sur le rôle du bras.

Tenchi nage – katate dori :

Sortir de ligne en entrant sur l'intérieur. Le pied de TORI doit arriver au même niveau que celui de UKE. Dans le même temps la main saisie doit partir en bas afin de déstabiliser les hanches de UKE. Entrer pour projeter UKE.

Nous avons la possibilité de prendre les techniques en portant l'attention sur la projection qui est effectuée, dans le vide à l'arrière de UKE.

Kokyu nage – katate dori :

Sortir de la ligne en entrant sur l'intérieur. Le pied de TORI doit arriver au

Sortir de la ligne en entrant sur l'intérieur. Le pied de TORI doit arriver au même niveau que celui de UKE. Dans le même temps la main saisie doit monter afin d'ouvrir l'aisselle et l'autre bras doit contrôler l'axe de UKE (notion d'atemi). En fonction du choix de TORI entrer zen uchi ou en soto pour projeter. Dans le pivot garder l'aisselle ouverte et UKE en extension.

Shiho nage – ai hammi :

Même déplacement que dans ude kime nage : nous allons garder l'ouverture de l'aisselle dans la montée, le pivot et la projection UKE doit se trouver en extension.

Kokyu nage - Rio katate dori :

Entrer en mettant le pied avant à côté de celui de UKE , le coude reste en relation avec la hanche et un peu fléchi. Effectuer un tenkan, la hanche avant travaille en pression et la hanche arrière travaille en aspiration. Dans le même temps la main saisie doit monter pour venir sur l'axe de TORI : ceci doit amener UKE à ouvrir l'aisselle extérieure et se mettre en extension pour garder la saisie, donc de mobiliser la hanche voir les deux hanches. A partir de ce déséquilibre nous allons pouvoir effectuer la projection en relâchant le bras.

Ryo katate dori :

A partir de cette entrée il est possible de faire ikkyo, ude kime nage, shiho nage irimi nage pour cela porter l'attention sur le processus de déséquilibre dans l'entrée et reprendre les points particuliers des différentes techniques.

Naname nage – rio katate dori :

Sortir de la ligne en prenant un axe de 90° et en baissant ses hanches. Ceci a pour effet d'obliger UKE de baisser ses hanches en reculant la jambe arrière et donc de modifier les point d'appuis de UKE. Remonter les mains sur son axe avec pour objectif de mettre UKE en extension en ouvrant l'aisselle et donc de mobiliser les hanches de UKE. Entrer pour projeter UKE. Porter l'attention sur le déplacement et le rôle moteur des hanches plus que sur le rôle du bras.

Ikkyo - rio katate dori :

Sortir de la ligne en prenant un axe de 90° et en baissant ses hanches. Ceci a pour effet d'obliger UKE de baisser ses hanches en reculant la jambe arrière et donc de modifier les point d'appuis de UKE .Remonter les mains sur son axe avec pour objectif de mettre UKE en extension en ouvrant l'aisselle et donc de mobiliser les hanches, pivoter légèrement pour venir en pression sur UKE.

Il existe bien d'autres exercices qui du fait de l'ouverture de l'aisselle mobilisent la ou les hanches de UKE et donc le déstabilisent. Nous avons également une autre possibilité de déséquilibre qui consiste à travailler sur les alternances comme le temps plein et le temps vide. Cela se travaille également avec la verticalité comme shomen uchi kote gaeshi : dans l'entrée nous avons le temps plein et dans le tenkan nous avons le temps vide, cela doit s'effectuer sans arrêt. Dans le même axe nous avons nikkyo ura sur shomen. Beaucoup de techniques qui sont réalisées sur une attaque comme shomen découlent de ce processus ou l'on rentre directement sur uke et au moment du contact on effectue un tenkan pour réaliser le vide. L'atemi peut également jouer le rôle de déstabilisateur en mettant le UKE en extension sur la pointe des pieds. Le déséquilibre ne peut s'effectuer que si il y a un placement correct qui permet par une action, un mouvement, de déstabiliser les hanches. La projection ou l'immobilisation sont la résultante des deux phases précédentes. Si les deux premières phases sont bien conduites, la projection pourra se faire en douceur sans force et avec relâchement.

J. F. Maingaud