



## Ligue Languedoc-Roussillon FFAA 2013

### Mémento de la réflexion sur le travail de uke :

Différents exercices pour mettre en évidence les dimensions corporelle, technique et tactique du rôle de uke.

#### 1. Les deux pôles : Disponibilité et densité

- a. **Travail sur la disponibilité maximale: La disponibilité est faite de mobilité et de vigilance**

**Exercice 1 :** Contacts croisés, tori mobilise uke en faisant varier l'intensité et la direction du contact.

Uke doit être mobile pour pouvoir conserver le contact et se préserver des menaces hautes et basses.

La vigilance d'Uke passe par l'orientation de son corps (hanches + regard) qui augmente sa disponibilité, et par la correction de son attitude en fonction des menaces (allègement des appuis).

Attention à la gestion de l'exercice, il faut éviter l'excitation et la fébrilité, donc moduler les sollicitations (menaces visage, menaces sur les appuis, mae geri) suivant le niveau des élèves.

**Exercice 2 :** Contacts croisés et ikkyo

Tori engage ikkyo après avoir fixé Uke sur ses appuis.

Pour contrôler les hanches (le centre) d'Uke, Tori doit commander le coude, sa liaison avec les hanches.

permet de mettre en place la construction technique (double contact : poignet + coude).

**Exercice 3 :** Contacts croisés et Kote Gaeshi

Tori : doit avoir conscience du coude et doit pouvoir le contrôler à travers la saisie du poignet et doit rester centré en faisant varier la direction et l'intensité.

Dans les formes classiques, la connexion "coude-hanches" est sollicitée en pesant sur la saisie pour faire changer uke de direction.

**Exercice 4 :** Contact Bokken -poignet en Ai Hanmi

Travail de la disponibilité et de la vigilance d'Uke, le ken induit une représentation du danger qui implique un contact léger et une fluidité maximum.

## **b. Travail sur la densité maximale**

**L'organisation corporelle, par la gestion de l'orientation et de la distance permet à uke de peser sur tori.**

**Exercice 1 :** Contacts croisés -Ikkyo

Uke doit ralentir le mouvement en engageant les hanches vers l'avant et en relâchant toutes les tensions du corps, pour s'appesantir sur tori en utilisant tous les contacts, la répartition du tonus et le travail de la respiration (Kokyu) sont très important pour durer. Attention, il ne s'agit pas de bloquer le mouvement de tori mais de le ralentir. Il faut envisager l'exercice sur plusieurs minutes, pour passer le cap de l'apnée et de des contractions inutiles. La posture doit être confortable et non traumatisante, attention aux lombaires et aux genoux.

**Exercice 2 :** exemples de techniques, Katate Dori-Sokumen Irimi Nage, Tenchi Nage, Nikyo ura Ryote Dori-Tenchi Nage.

Présence du poids et retardement maximal de la chute.

Uke travail sa densité maximale pour freiner sa descente. Pour Sokumen Irimi Nage et Tenchi Nage, il doit se rassembler en ramenant sa jambe arrière pour pouvoir orienter son poids. La posture doit être confortable et non traumatisante, attention aux lombaires, aux genoux et aux cervicales.

## **2. Travail sur la relation tactique entre Uke et Tori et gestion du curseur entre disponibilité maximale et densité maximale.**

**Exercice 1 :** contacts croisés, piquer vers les hanches d' uke.

Mise en avant du lien : Poignet-coude-hanches-genoux-pieds.

Tori : densité des appuis + disponibilité du haut du corps (hanches + bras), le but étant de faire varier la direction de Uke sans bouger ses propres appuis. C'est un test pour vérifier la connexion avec le partenaire.

**Exercice 2 :** Katate Ryote Dori + piqué vers les hanches d' uke

On obtient une forme de Kokyu ho en travaillant sur le haut du corps d'Uke,après l'avoir fixé sur ses appuis. Pression vers le bas puis extension vers le haut et entrer en utilisant la densité de uke.si il y a défaut de centrage de tori uke peut enchaîner koshi nage.

**Exercice 3 :** Chudan Tsuki-Koshi Nage, Kokyu et Ikkyo

Travail sur la présence et la vigilance ( zanshin)

Entrée Tori : irimi avec prise d'angle 30/45° et variation de la distance par variation du point de contact (poignet, avant bras, coude, épaule ou tête).

On invite Uke à garder le contact après la frappe pour se protéger.

Tori : développer les sensation internes à travers la prise de contact pour prendre le contrôle du centre d'Uke, peser puis ramener, créer une ouverture et y rentrer pour mettre en place Kokyu, Ikkyo et Koshi Nage.

## **3. ken tai ken (travail du bokken à deux)**

Ici le danger est matérialisé par les armes, ce qui nécessite d'augmenter la vigilance et la présence. Il faut donc être disponible, orienté et centré (regard + hanches).

Pré requis : acquisition de la distance de frappe avec un ken, construction technique claire(attitude/placement), pour pouvoir explorer le sens de l'action en intégrant le travail du ma ai (rythme et distance).

**Exercice 1** : Prise de contact en départ mugamae (absence de garde) sur l'attaque chudan tsuki depuis une distance longue (trois pas)  
tori prend le contact avec une légère prise d'angle à l'intérieur et le conserve afin de créer une connexion lui permettant de garder le contrôle sur l'arme et d'étendre sa présence à travers le ken par la menace en direction du genou. On peut se déplacer et faire varier l'intensité et la direction du contact pour développer l'adaptabilité de uke.

**Exercice 2** : Tori crée ensuite une ouverture,( relâche la pression) Uke se protège en Kiri Gaeshi en conservant le contact le plus longtemps possible (sortie à gauche) et réarme Shomen Uchi au dessus de sa tête, Tori garde le contact en laissant glisser son Ken jusqu'au poignet d'Uke pour le contrôler.

**Exercice 3** : Attaque Yokomen Uchi, sortie à gauche ou à droite : même principe. Rentrer dans la distance pour étouffer l'attaque. Cela demande plus de vigilance à Uke, qui ne doit pas être touché par la coupe de tori. Il y a une gestion du ma ai. C'est à dire qu'il faut intervenir sur l'espace/temps de l'attaque, balayer de bas en haut la zone dans laquelle uke doit développer son attaque.

**Exercice 4** : Attaque Jyu Wasa (Tsuki ou Shomen Uchi, ecd' engager un Irimi). tori doit agir avant de savoir quelle sera l'attaque, dès qu'il y a ouverture, il rentre pour prendre le centre.la coupe de bas en haut passe par la zone chudan où les poignets se rassemblent pour lancer le tsuki ou armer le shomen. Il s'agit donc de contrôler une zone et non pas d'attendre une attaque particulière.

#### **4.travail sur l'unité du corps.**

**Démarrer l'action à partir du centre, c'est à dire à partir des hanches et des appuis, les bras ne font que transmettre.**

**Exercice 1** : tori est saisie fermement katate dori, uke est bien ancré dans le sol, tori essaye de mobiliser uke en contractant le bras, puis en partant des hanches avec le corps détendu, c'est le mouvement global du corps, à partir du centre, qui mobilise uke.

**Exercice 2** : uke saisi kata dori et mobilise son partenaire à partir du centre. La contraction du bras ne suffit pas, c'est le déplacement, le mouvement d'ensemble du corps, dans une direction favorable, qui mobilise le partenaire.

**Exercice 3** : kata dori men uchi, tori pivote et coupe vers le sol, uke reste présent sur la saisie et le contact men uchi. Uke doit sentir si le déséquilibre est complet et s'enrouler dans la chute pour se replacer à distance, ou se rétablir et exploiter un défaut d'équilibre et de centrage en créant ikkyo ou irimi nage.

**Exercice 4** : tori tient le bokken, uke le saisi katate ryote dori (bras droit) et empêche tori d'armer shomen. Tori doit trouver la ressource dans son attitude pour débloquer la situation. Il faut plier les genoux, placer le coude sous la saisie pour engager une extension verticale et kokyu ho.

**Exercice 5** : même chose mais tori engage shiho nage avec irimi –henka deux fois de suite en partant de la jambe gauche. Il s'agit d'utiliser tout le corps et les déplacements pour débloquer la situation. les bras ont le tonus utile pour conduire l'action mais sans plus.

### **En conclusion**

Dans la pratique de l'Aïkido, au début il faut favoriser des formes de travail plus lentes, pour mettre en place la construction technique : une construction claire et simple (placements, attitude, orientation, distance, relâchement des épaules), et travailler sur la densité pour prendre conscience du centre.

Après plusieurs années de pratique on gagne en vigilance et en mobilité permettant d'être de plus en plus disponible. Ainsi en gérant correctement le curseur entre disponibilité et densité, on finit par obtenir des mouvements plus affinés, plus économiques et plus efficaces.

Approfondir le rôle de uke est une démarche qui permet vraiment d'affiner sa technique, c'est une piste pour développer un travail interne à travers une écoute de soi-même et de l'autre. Les compétences qui sont cultivées dans ce travail sont bien évidemment transférables en situation de tori.

Merci pour votre assiduité et votre participation.

Luc Mathevet