

Comment un spécial doit se travailler et se développer

Statique

Sur place, on s'entraîne au renforcement musculaire par des uchi-komi, afin de travailler le placement et le déséquilibre. Puis on travaille sous forme de nage-komi pour projeter avec dynamisme et puissance.

Déplacement

On travaille le tokui-waza avec les déplacements en croix dans les 4 directions. Sur recul du partenaire, sur avancé du partenaire, en déplacement latéral sur la gauche et latéral sur la droite. Cette forme de travail est nécessaire car il faut travailler dans des conditions de randori, cela permettra de travailler et de se perfectionner sur la notion timing-distance.

Opportunités

On retrouve dans les opportunités, les enchainements et les combinaisons. Un enchainement se fait lorsque l'on commence par son spécial, UKE défend et l'on poursuit avec une autre projection pour conclure la phase technique. Une combinaison se fait lorsque l'on commence par une technique, le partenaire réagit par un déplacement ou une défense et l'on termine avec son spécial.

Contres

Les contres-prises se font lorsque UKE lance la technique favorite de TORI et que TORI cherche à bloquer, voire à esquiver l'attaque. Ce type de travail est intéressant car TORI se met à la place de celui qui subit son propre spécial, il voit donc ce qu'il peut risquer et comment agir en cas de contres.

Liaison / debout / sol

Les liaisons debout-sol se font lorsque TORI a réussi à son tokui-waza mais qu'il n'a pas marqué IPPON ; il peut donc enchaîner au sol afin de profiter de l'avantage qu'il a obtenu pour finir en immobilisation, en clé de bras ou en étranglement.

Travail de kumi-kata

On peut également en fin de perfectionnement travailler les différentes saisies que la technique propose afin d'apporter une dimension tactique au perfectionnement de son spécial. Garde à gauche, garde à droite ou garde croisée, tout est possible pour varier la technique, perturber son adversaire mais se sentir aussi à l'aise qu'avec un kumi-kata classique.

« TRAVAIL TACTIQUE »

1^{er} Thème

Ippon Seoi Nage :

- Action directe
- Action répétée
- Action directe en déplacement
- Liaison debout / sol

Ko Uchi Gari :

- Action directe
- Action répétée
- Action directe en déplacement
- Liaison debout / sol

2^{ème} Thème

Morote Seoi Nage :

- Action directe
- Action répétée
- Action indirecte en déplacement
- Liaison debout / sol

Hidari Seoi Otoshi :

- Action directe
- Action répétée
- Action directe en déplacement
- Liaison debout / sol

Introduction d'une troisième forme d'attaque : ACTION-REACTION-ACTION

Uke bloque l'attaque de TORI, TORI ressort ; entre de nouveau et pratique Hidari Seoi Otoshi.
(Conditionnement)

3^{ème} Thème

Tai Otoshi :

- Action directe
- Action répétée
- Action directe en déplacement
- Action – réaction – action
- Enchaînement : Introduction de la notion de l'enchaînement
- Liaison debout / sol

O Uchi Gari :

- Action directe
- Action répétée
- Action directe en déplacement
- Action – réaction – action
- Enchaînement : Introduction de la notion de l'enchaînement
- Liaison debout / sol

4^{ème} Thème

O Soto Gari :

- Action directe
- Action répétée
- Action directe en déplacement
- Action – réaction – action
- Confusion : Simulation O Soto Gari pour amener Sasae à gauche
- Riposte : O Soto Gari, O Soto Gari...
- Enchaînement : Introduction de la notion de l'enchaînement
- Liaison debout / sol

Hidari Sasae Tsuru Komi Ashi

- Action directe
- *action répétée
- Action directe en déplacement
- Action – réaction – action
- Confusion : Simulation Sasae pour amener O Soto Gari
- Riposte : Sasae, Sasae...
- Enchaînement
- Liaison debout / sol

5^{ème} Thème

Harai Goshi

- Action directe
- Action répétée
- Action directe en déplacement
- Action – réaction – action
- Confusion
- Riposte : Harai Goshi, Harai Goshi...
- Enchaînement
- Contre-attaque directe
- Liaison debout / sol

O Soto Gari :

- Action directe
- Action répétée
- Action directe en déplacement
- Action – réaction – action
- Confusion
- Riposte : O Soto Gari, O Soto Gari
- Enchaînement
- Contre-attaque directe
- Liaison debout / sol

6^{ème} Thème

Uchi Mata :

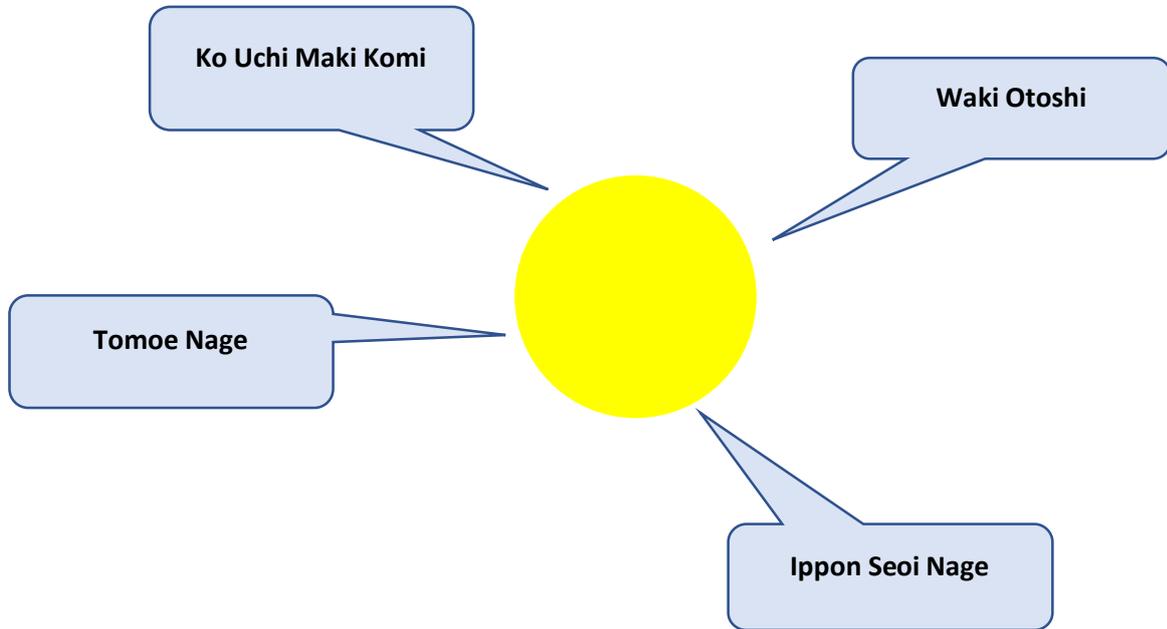
- Action directe
- Action répétée
- Action directe en déplacement
- Action – réaction – action
- Confusion
- Riposte : Uchi Mata, Uchi Mata
- Enchaînement : Uchi Mata, tai otoshi
- Contre-attaque indirecte : Uchi Mata, Uchi Mata Sukashi
- Liaison debout / sol

Hidari Tani Otoshi :

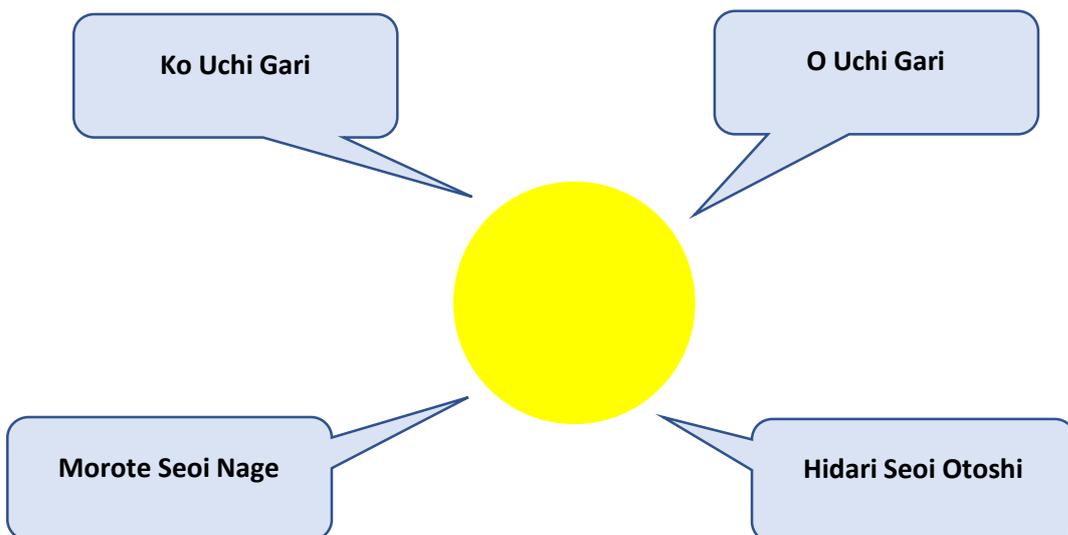
- Action directe
- Action répétée
- Action directe en déplacement
- Action – réaction – action
- Confusion
- Contre-attaque indirecte : Hidari Tani Otoshi, O Soto Gari
- Liaison debout / sol

« Choisir son domaine tactique de travail »

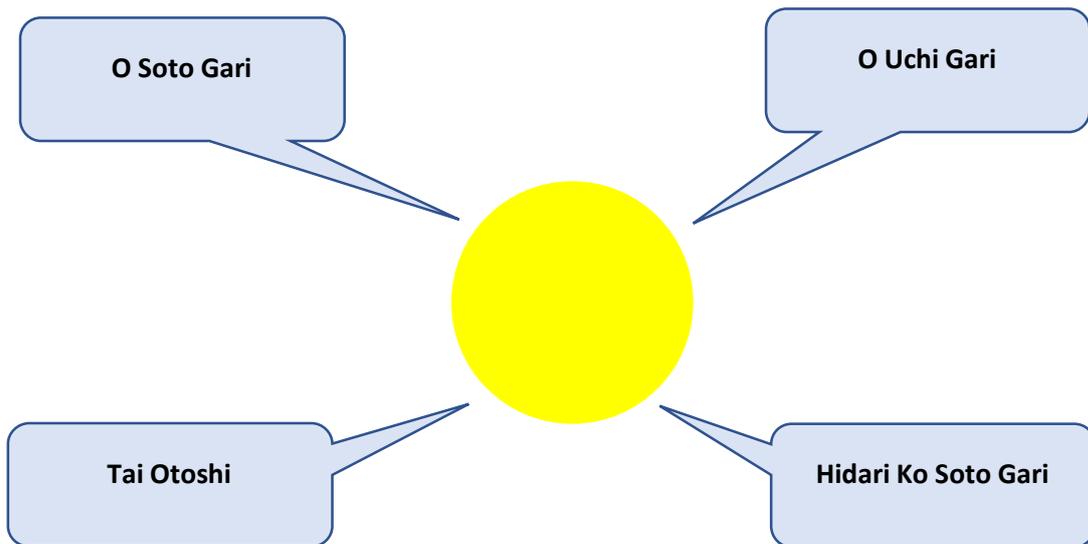
1^{er} Domaine



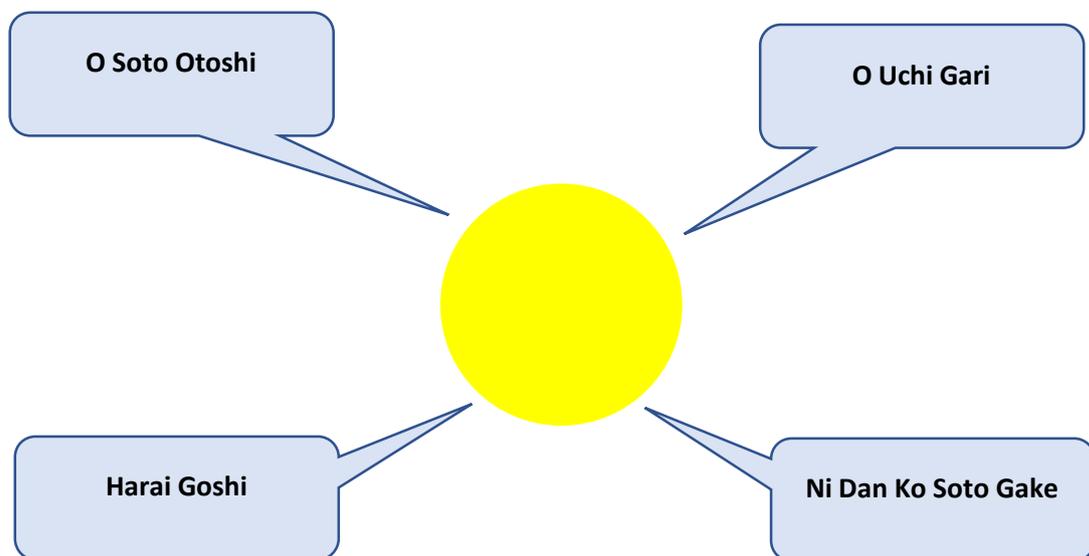
2^{ème} Domaine



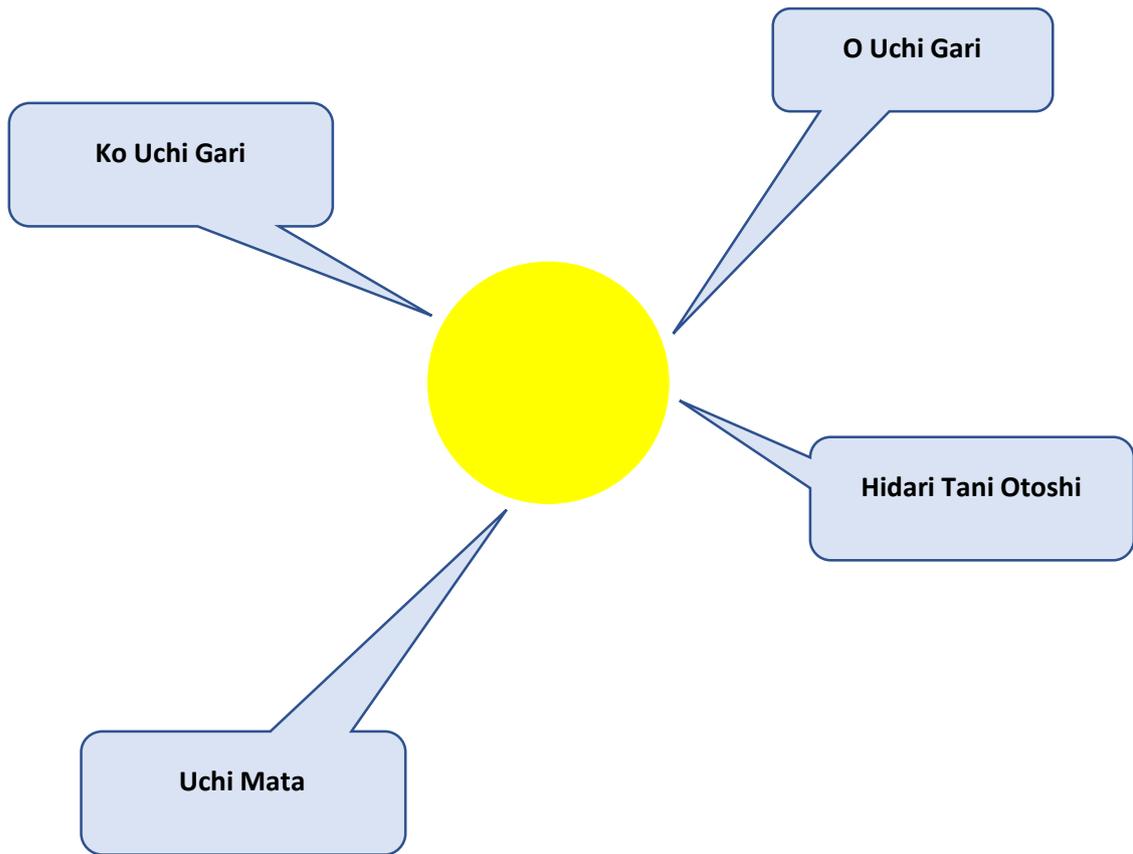
3^{ème} Domaine



4^{ème} Domaine



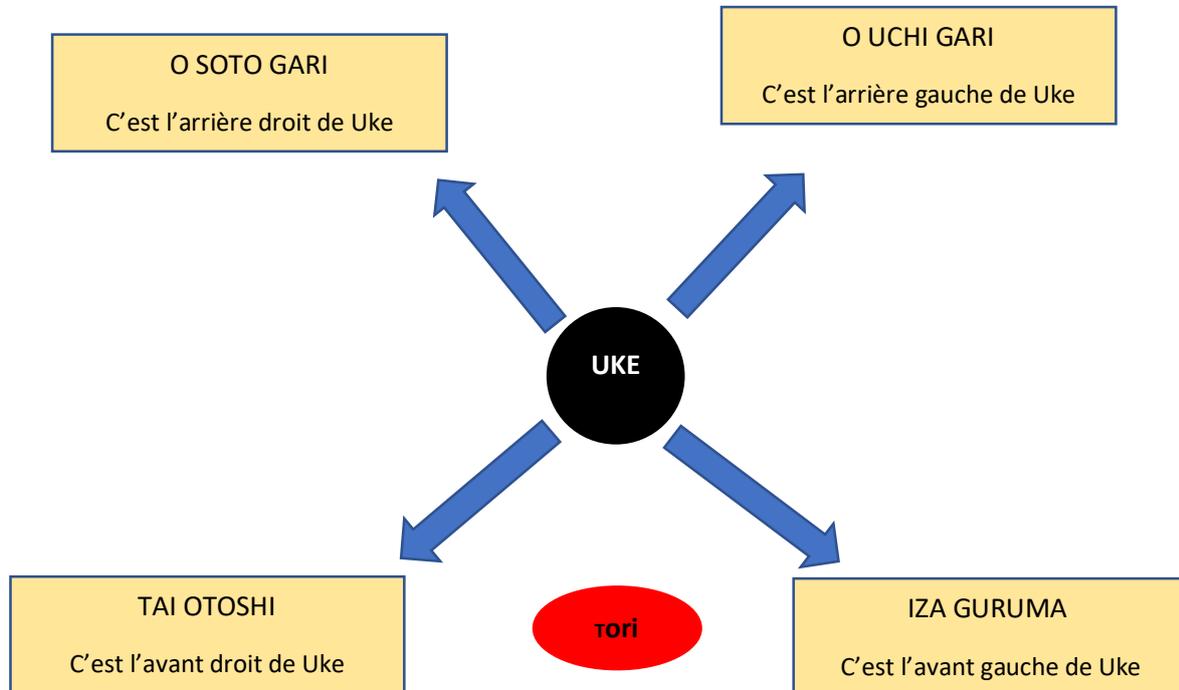
5^{ème} Domaine



« Exemple d'un système sur saisie emboîté »

SYSTEME D'ATTAQUE POUR TORI

4 secteurs d'attaque pour Tori



(Schéma simplifier)

Tori sait attaquer UKE sur :

1. L'avant droit de Uke
2. L'arrière droit de Uke
3. L'avant gauche de Uke
4. L'arrière droit de Uke