

Compte rendu du séminaire de Kendo pour le Comité Régional de Bavière à Munich les 9/10/ 11 mars 2018

Direction du stage :

Alain HAGOPIAN Kendo Renshi 7è dan

Robert MAURAN Kendo Renshi 6è dan.

Participation :

46 participants de tous âges d'un niveau allant du kyusha au 5è dan. La proportion yudansha / Kyusha était d'environ 50%.

De nombreuses heures de Keiko étaient prévues du vendredi 19h30 au dimanche 12hdont deux « asa geiko » (samedi et dimanche).

Le Programme :

Vendredi 9 mars de 19h30 à 21h.

Taïso dirigé par un membre du stage.

Suburi :

Trois groupes sont constitués : Kyusha – 1^{er} Kyu/ 1^{er} dan – 2è dan / 5è dan.

Suburi différents selon le groupe allant du furi kaburi sur place au furi kaburi le plus tard possible pour le groupe de haut niveau.

Kirigaeshi :

En suri ashi un aller et retour de sayu men, un a/r en do et un a/r en Koté.
Idem en faisant le fumikomi sur les Men et un dernier kirigaeshi traditionnel sur une respiration.

Mawari geiko

Samedi 10 mars

Asa geiko 7h15 à 8h

Taïso et Ji geiko

De 10h à 12h30

Taïso par un membre du stage.

Suburi au bokuto (préparation au kata) Men vers l'avant forme (Yohonme) et kote vers l'arrière forme (Nihonme). Travail du I, ya ha- yé / To seul et ensuite à deux dans la forme Nihonme. Même chose à deux dans la forme Ippon me.

Démonstration Kata par les Yudansha.

Suburi avec le shinai : 8 séries de 50.

- 1- Seulement le sabaki avec le mouvement des bras de Men sans le shinai
- 2- Joge buri
- 3- Naname buri
- 4- Shomen
- 5- Sayumen
- 6- Hiraki ashi men
- 7- Zenshin men
- 8- Haya suburi sans sauter (en gardant la même hauteur de hanche).

Uchikomi

Men 1 fois jusqu'au zanshin (très fort) ensuite 2 fois, 3 fois etc, etc, jusqu'à 5 fois. Question (de qui avait pu maintenir le zanshin).

Sen no sen : Men debana Men.

Go no sen : Men suriage Men, Men Kaeshi do, Men nuki do.

Shiai :

Groupes de 4 ou plus, deux pratiquent sur ippon shobu et les autres arbitrent etc etc.

De 15h30 à 18h

Taïso : par membre du stage.

Suburi : séries de 30 X 5 fois (éléments de base)

Kihon pour les Yudansha dirigé par Robert Mauran :

Men grand furi kaburi et ensuite petit furi kaburi, Kote idem, Kote avec tsubazeri. Kote do.

Attaque Men demi-tour seme Men oji waza ou shikake waza.

Nihon kendo kata pour les kyusha dirigé par Alain HAGOPIAN.

Ensuite uchikomi le tout sur trois temps.

1- en suriashi

2- avec fumi komi fixe

3- avec fumi komi et engagement normal jusqu'au zanshin. Tout ceci sur Men, Kote et do.

Même chose sur deux temps (sans la première partie en suri ashi –Fumi komi fixe et normal)

Ensuite renzoku waza.

Men, kote, do sur l'engagement normal avec fumi komi et zanshin.

Les deux groupes réunis :

10 Yudansha en motodashi. En face les kyusha pour un uchikomi.

Ensuite les yudansha entre eux pour kakarigeiko

Mawarigeiko pour terminer la session. Robert avec les Yudansha et Alain avec les Kyusha.

Dimanche 11 mars

Asa geiko 7h15 à 8h

Taïso par un membre du stage et Mawarigeiko.

De 10h à 12h

Taïso par un membre du stage.

Travail sur la longueur de la salle.

Ayumi ashi avec le shinaï vers le bas en Ayumi ashi rapide et ensuite idem avec jogeburi.

Déplacement suri ashi.

Ensuite suri ashi rapide et trois Men sur la longueur du gymnase.

Poursuite de ce travail avec 6 Men, 12 Men et Oïkomi Men toute la salle.

Kihon :

Reprise du travail de debana par l'exercice avant arrière en kamae et frappe men sur l'avancée du moto.

Debana kote, kamae avec kensen vivant (action –réaction) pour opportunité kote. Idem Do avec action du kensen vers le haut .

Men avec zanshin au demi-tour et attaque du moto. Sur trois frappes alternées.

Ji geiko.

Discours de clôture etc etc.