

# ADAKI

## Initiation au kendo

### Groupe du 6 avril 2013

**Situation :** L'ADAKI reçoit une 15aine de judokas désirant s'initier au kendo. Il y a autant de kendokas en armure pour servir de motodachi. S'il manque des motodachi, faire des groupes de 2 shidachi face à 1 motodachi.

Heure	Position	Exercice	Détails
9h		accueil	Petit discours sur l'historique du kendo (samurai, écoles, ZNKR, CNK, ADAKI)
9h10	En cercle	échauffement (sans shinai)	Etirements, expliquer pourquoi on chauffe les talons, les poignets, etc
9h20	En ligne, longueur du dojo	Déplacements : <ul style="list-style-type: none"><li>• Ayumiashi, avant-arrière</li><li>• okuri ashi, avant-arrière, droite, gauche</li></ul>	Dans la longueur du gymnase. Ayumi : pieds glissent, travail des hanches Okuri ashi : pieds glissent, ne se croisent pas, talon arrière relevé, travail des hanches
9h35	2 par 2 (largeur dojo)	Tenue du shinai : Respect de l'arme Main gauche, tenue de la tsuka	C'est un sabre Méthode de prise en main du shinai : shinai au sol, main gauche d'abord, le V pouce-index, lever le shinai, poser main droite, V pouce-index aussi.
9h45	Idem	Kamae : pointe devant, viser la gorge Déplacements en garde, okuri ashi	2 pas avant, 2 pas arrière, 2 pas à droite, 2 pas à gauche
10h	2 par 2 (Motodachi expérimenté)	Men : <ul style="list-style-type: none"><li>• Sans déplacement</li><li>• Sur 1 pas</li><li>• En passant</li></ul>	Motodachi se protège avec le shinai devant lui Notion du ki ken tai : cri (souffle, énergie), coupe (position des bras, souplesse), corps (droit, ramener le pied gauche, se rappeler exercice okuri ashi) Motodachi fait aussi l'exercice pour « montrer »
10h15	idem	Kote : <ul style="list-style-type: none"><li>• Sans déplacement</li><li>• Sur 1 pas</li><li>• En passant</li></ul>	Motodachi se protège avec le shinai sur le côté Ki ken tai : idem, mais la cible et la distance changent
10h30		Pause	

10h40	2 par 2 (Motodachi expérimenté casqué)	Men : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur 1 pas</li> <li>• En passant</li> </ul>	Motodachi reçoit sur le men, il corrige la distance de lui-même. Ki ken tai : idem ci-dessus
10h55	idem	Kote : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur 1 pas</li> <li>• En passant</li> </ul>	Motodachi reçoit sur le kote (franche ouverture), il corrige la distance de lui-même. Ki ken tai : idem ci-dessus, attention couper droit
11h10	Idem	Kote Men : notion de renzoku waza En grand, bien marquer le kote (ippon) et le men (ippon)	Motodachi reçoit le kote et recule un grand pas pour recevoir le men
11h20	Idem	Uchi komi geiko : notion d'opportunité, d'ouverture, attaquer en conservant le ki ken tai	Motodachi fait des ouvertures franches, invite shidachi à faire men, kote, kote-men. Travail de la pointe, attention au kamae de shidachi.
11h45	Les débutants en seiza, les casqués 2 par 2	Mitori geiko : les débutants regardent les combats, essaient de repérer les ippon. Mawari geiko : Les expérimentés font un geiko propre.	Attention à la posture, au ki ken tai, zanshin, etc
12h15		FIN	