



## Compte-rendu de la Préparation grades 1<sup>er</sup> -2<sup>ème</sup> Dan Samedi 3 Février, St Lô

### Présents

Animateurs : Alain Lobstein (ACT, 4<sup>ème</sup> dan), Dany Chareyre (5<sup>ème</sup> dan)  
24 pratiquants (1<sup>er</sup> Kyu : 9 (, shodan : 12, nidan : 3)

### Séance du Matin – 9h à 12h

Préparation / Cours d'introduction : Alain

9h40 Interrogation générale :

- Suwari wasa : shomen uchi
- Hanmi handachi wasa . katate dori
- Tachi wasa : yokomen uchi, katadori men uchi, chudan tsuki, ryote dori, ushiro ryote dori
- Buki waza : Tanto dori chudan tsuki

Les pratiquants travaillent avec un partenaire de leur niveau. Des corrections individuelles sont apportées si nécessaire. Une démonstration est effectuée par les animateurs après chaque séquence pour illustrer l'attendu.

11h40 : mise en situation « examen blanc » niveau shodan pour ceux qui le souhaitent.

A la demande des participants, l'horaire de reprise est avancé d'une demi-heure.

### Séance de l'Après-midi – 14h30 à 17h30

Présentation de l'examen : rappel des modalités d'inscription, lecture points clefs du règlement de la CSDGE.

14h50 : Cours jo (Alain)

15h40 : interrogation générale

Sur le même principe que le matin :

- Hanmi handachi wasa . ushiro ryokata dori
- Tachi wasa : shomen uchi, katadori men uchi, chudan tsuki, ryote dori, ushiro katate dori kubishime
- Buki waza : jo dori, jo nage
- Taninzugake

17h10 : mise en situation « examen blanc » niveau nidan pour ceux qui le souhaitent.

17h22 : Synthèse.

### Difficultés techniques relevées :

- Shomen uchi gokyo
- Immobilisation yonkyo
- Hanmi handachi waza katate dori shiho nage ura
- Koshi nage (difficultés quelque soit l'attaque).
- Katate dori kubishime : erreur sur l'entrée pour shiho nage et kotegaeshi.
- Ushiro waza : les attaques et les déplacements sont peu maîtrisés.
- Tanto dori : manque de contrôle de l'arme, désarmement perfectible.