

EDC 1 Ligue Auvergne-Rhône-Alpes FFAAA

Albertville 22 octobre 2022

Animateur Luc Mathevet

1. Définition

2. Contenus

3. Objectifs pédagogiques

1. Définition

Le premier kanji 基 veut dire fondation, base.

Le second kanji 本 veut dire livre, racine, source.

基本 kihon

Donc la combinaison des deux donne fondation, base, fondamental, essentiel.

2. Contenus : combinaisons techniques

Ikkyo, irimi nage, shiho nage et par extension toutes les combinaisons attaques + techniques qui utilisent les fondamentaux pour mobiliser uke logiquement :

Katate dori tenchi nage, shomen uchi et tsuki kote gaeshi, yokomen shiho nage, katate dori uchi kaiten nage, etc.

Les kihon waza sont des mises en situation simples, sans éléments surajoutés, qui rendent accessible les principes.

Les kihon waza mettent en scène les dimensions shin, gi, tai. (cf. annexe règlement CSDGE)

Dans la dimension **Shin** :

La préservation de l'intégrité de tori et uke grâce à la construction (déplacement et placement) et à l'utilisation rationnelle du corps (verticalité, centrage et coordination).

Dans la dimension **Gi** : les placements et déplacements permettent de mobiliser uke (son centre, ces hanches), de créer et conduire le déséquilibre. D'aborder l'articulation des forces avec une économie de moyen.

Dans la dimension **Tai** :

Ce qui est développé dans la dimension TAÏ (le corps) est nécessaire pour la construction de la technique (GI) et de plus toutes ces capacités sont déployées par cette même construction qui nous place en situation de contrainte avec un partenaire d'étude. Nous devons alors utiliser notre centrage, notre relâchement, notre coordination pour mobiliser uke.

3. Les objectifs pédagogiques qui en découlent :

Les kihon waza mettent en évidence et permettent de développer l'unité du corps, la préservation de l'intégrité par la mobilité pour tori et uke, et aussi de comprendre et ressentir la fonctionnalité de la construction.

Pour développer un cours, après la préparation, un kihon waza est une bonne entrée en matière.

Exemples d'objectifs pédagogiques.

	Principes	Objectifs pédagogiques/critères d'évaluation
Organisation corporelle	Unité du corps	Ecde'utiliser l'unité du corps pour projeter
	Engagement du centre	Ecde'engager le centre de gravité dans le déséquilibre
	Centrage individuel	Ecde'utiliser le centrage pour mobiliser uke
	Coordination haut et bas du corps	Ecde utiliser la coordination pour déséquilibrer
	Relâchement actif/mobilité articulaire/flexibilité	Ecde'utiliser la mobilité articulaire pour mobiliser uke
	Verticalité	Ecde projeter en utilisant la verticalité
Organisation de la relation/construction	Déplacement /placement	Ecde créer un avantage de placement
	Distances/ma ai	Ecde gérer/créer une distance de sécurité
	Angles/direction	Ecde prendre un angle/ axe de l'attaque
	Conduite du déséquilibre	Ecde conduire le déséquilibre
	Mobilisation de uke	Ecde mobiliser uke
	Entretien du lien, du contact	Ecde conserver le contact Ecd'utiliser le lien pour conduire le déséquilibre
	Vigilance/ champ visuel	Ecde conserver uke/tori dans son champ visuel.