FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO KINOMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES

COLLÈGE TECHNIQUE NATIONAL FFAAA

Sources : Ligues PACA, Ile-de-France, Grand Est, Normandie, La Réunion

Les mémos du CTN

THÈME PRINCIPAL

Fiche 4 — La flexion des jambes

IDÉE CLÉ

Pratiquer en flexion sur les jambes permet d'alterner librement mobilité et stabilité, et de relâcher le haut du corps.

VOCABULAIRE

Différents types de flexion pour Tori comme pour Uke:

- flexion portée sur la jambe avant/arrière.
- flexion égale sur les deux jambes (shikodachi).
- flexion majeure sur la jambe avant (phase de déséquilibre pour Uke).
- flexion arrière des deux jambes (pontage).

SYNTHÈSE

Effets observés chez les pratiquants :

- Le bassin se redresse et le haut du corps se dégage.
- Moins de force inutile dans les bras, épaules moins crispées.
- Un timing plus juste et une relation de centre à centre qui se développe entre Tori et Uke.
- Une amélioration visible du Shisei, en équilibre et en justesse de la force.

En pratique : quelques pistes

- Déplacements de base (taisabaki, tenkan, henka), ou en position basse sur les deux hanches (shikodachi) : le travail lent renforce la musculature.
- Transferts de poids d'un appui à l'autre. Exercice du rameur en échauffement.
- Shikofumi (sumotori) : échauffe jambes et fessiers, travaille la balance du corps à réintégrer ensuite dans le travail de uke.
- Armes (jo, bokken) : exploration autonome des placements, de la stabilité et du Shisei.
- Exercices de proprioception : seul, statique puis en mouvement, en binôme.

Points de vigilance :

- Tori comme Uke gardent leur verticalité en descendant, dans les trois phases de la technique.
- Toute raideur dans les jambes entraîne moins de mobilité, un travail en force avec le haut du corps et une perte de connexion entre les partenaires.
- C'est un travail de long terme, qui exige d'y revenir régulièrement dans les consignes.
- Pour un public enfants et adolescents, la consigne verbale « descends » peut produire de la rigidité.

L'ESSENTIEL À RETENIR

Prendre conscience de l'utilisation des jambes dans le travail des appuis. Renforcer le bas du corps permet de relâcher bras et épaules, dans un souci d'unité du corps.