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 5 — Appuis et relation Tori-Uke

IDÉE CLÉ

Les appuis sont la conséquence d'une relation martiale, donc d'une rencontre entre Tori et Uke.
Uke n'est pas passif. Ses appuis font vivre la relation, protègent son intégrité et rendent la technique de Tori possible et sûre.

VOCABULAIRE

Plusieurs contextes de pratique :

- Construction → Forme de base (kihon), géométrie, sorties de ligne, angles à 90° ou 180°
- Stabilisation des acquis → Répétition / expérimentation, variation et variantes
- Différents modes de travail → En compression, extension, aspiration, sollicitation…
- Pratique libre (jyuwasa) → Adaptation, incertitude.

SYNTHÈSE

En pratique - quelques pistes - du côté de Tori :
Une pratique de construction des déplacements permet de créer un avantage de placement, et de conserver un contrôle de Uke.
Au sein de la relation martiale, Tori travaille sur les reprises d'appuis de Uke.
Possibilité d'envisager plusieurs types de rencontre : sollicitation, aspiration, compression, extension…

- du côté de Uke :

- Utilisation du pas glissé pour corriger les distances à l'attaque et dans les rotations.
- Conserver sa verticalité tout en bougeant les appuis, notamment sur les entrées en aspiration.
- Maintien d'une pression vers Tori en reprenant ses appuis : c'est ainsi qu'Uke reste contraignant dans l'action.
- Uke organise son action (frappe, saisie) avec une structure qui préserve son intégrité.
- L'aisance dans le bas du corps permet de percevoir le centrage dans l'action, en relation avec celui de Tori.
- Réintégrer dans le travail de Uke le Shikofumi et les transferts de poids en position basse.
- Rester contraignant pour Tori tout en organisant sa chute en sécurité.

Point de vigilance

- Ne pas réduire Uke à un rôle de réception : sa reprise d'appui est un acte qui change la situation.

L'ESSENTIEL À RETENIR

Tori comme Uke engagent leurs appuis dans le sens de l'action.