

<https://vmjin.tetaneutral.net/spip/spip.php?article27>



# Notes d'entraînement

- )0°enú - ôÒ -

Date de mise en ligne : dimanche 6 septembre 2020

---

Copyright © No Name Wiki - Tous droits réservés

---

- Le lien vers la galerie : <https://vmjin.tetaneutral.net/galerie/>
- Ten °enû : <https://vmjin.tetaneutral.net/spip/spip.php?article14>
- Chi )enû : <https://vmjin.tetaneutral.net/spip/spip.php?article15>
- Jin °enû : <https://vmjin.tetaneutral.net/spip/spip.php?article13>

### Kisô (préparation physique)

- Quelques notes sur la prépa physique : <https://vmjin.tetaneutral.net/notes/Entra%C3%AEnement/Workout>
- Exercices de renforcement des genoux et des hanches : <https://invidious.snopyta.org/watch?v=Usv1mzDxdTw>
- Ouverture des hanches : <https://invidious.snopyta.org/watch?v=qf63tGgErr0>

### Shinken Kihon Happô

#### *Ganseki*



1) Jab droit (ici trop court mais pas le temps de lui expliquer). Réception avec la main légère comme une plume, et un léger décalage du corps vers l'intérieur.



2) Jab gauche (normalement Uke se retrouve plus devant car il avance pour le deuxième coup de poing pour combler la distance du déplacement). Sortie extérieure et prise de centre par la ceinture scapulaire.



3) Tori pose la main sur la nuque pour contrôler et accentuer le déséquilibre



4) Tori entre devant Uke et lui fait barrage avec le corps pour empêcher le redressement. Il pose la tête sur l'épaule opposée à celle où il va appliquer Ganseki et rentre le bras sous l'aisselle. Sa main bloque sous l'omoplate pour récupérer le blocage de la ceinture scapulaire (vu avec David au stage Shidoshi-Hôôôô)

5) Il y a plus qu'à faire un tai-sabaki pour projeter Uke.

### Philosophie

#### *Tôgakure-ryû*

- "La violence doit être évitée, le Ninpô est le Bujutsu"
- "Le sabre pour pacifier, et pour protéger le pays, la famille et la nature"

#### *Shinden Fudô-ryû*

- "La patience n'est qu'un instant"
- "La voie dans laquelle vous marchez, est la voie de la justice/vertu"
- "Oubliez les désirs, la complaisance et l'égoïsme"
- "Chagrin et vérité (sentiment de vengeance) sont les règles de la nature"
- « Obtenez la paix dans votre coeur par la compréhension du coeur immuable (shindenfudo), et n'oubliez jamais que chagrin et vérité sont des sentiments de vengeance. »
- "Soyez loyaux, soyez obéissant avec vos parents, honorez les et construisez votre voie dans l'étude et l'entraînement de la voie du Bushi (esprit du Bushido)"