

Les cinq principes GOJO

Présentation – *Aide mémoire*

Déclinaison des cinq principes appliqués aux budo, depuis l'aïkido au travail des armes pour renforcer la perception du Gojo.

Gojo

Connaissance (*chi*), confiance (*shin*), etiquette (respect) (*Rei*), équité (justice) (*gi*), bienveillance (*nin*).

Aïkido

Ikkyo, Nikyo, sankyo, Yonkyo, Gokyo

Ken tai ken

Kiri otoshi, kiri age, kiri gaeshi, suri age, maki otoshi

Jo tai jo

Tsuki (choko et Kaeshi), men uchi (shomen et yokomen), yokoguruma, suri age, maki otoshi

Tai

Articulation, étirement, souplesse, respiration, tonicité.

finalité : Equilibre et Unité

Aïkido

Premier déroulé (pression – espace horizontal)

Gokyo / Yonkyo – Sankyo – axe – Nikyo – Ikkyo.
Blocage / Contrôle fort, Contrôle souple, contrôle fin, contrôle sans force

Deuxième déroulé (orientation et placement des saisies)

Ikkyo : contrôle du poignet / coude (axe, épaule, coude, poignet)

contrôle des articulations et des segments (bras et avant-bras) pour obtenir un contrôle générale du corps. Mettre l'accent sur la coupe ne pas saisir le poignet d'aïte.

Nikyo : retournement du poignet,

mettre une pression légère sur aïte via le contrôle pour libérer l'avant-bras facilitant le retournement du poignet d'aïte.

Ura : la saisie (légère du poignet) et la coupe se rejoigne pour créer le déséquilibre.

Sankyo : rotation du poignet et changement de main pour le contrôle.

Contrôle du coude et déplacement du point d'équilibre d'aïte sur l'extérieur de son appui avant.

Yonkyo : Même pression sur aïte que sanko,

Placer le poignet paume vers le haut un peu plus sur l'extérieur pour faciliter le placement de la deuxième main qui exerce la pression sur le nerf radial.

Finir le contrôle au sol ou contre la cuisse opposée à aïte.

Gokyo : Contournement de la force, contrôle des articulations et segments comme ikkyo pour créer le déséquilibre. Finir l'immobilisation par un blocage des articulations (poignet, coude, épaule).

Ken tai ken

Travail préparatoire : Ki musubi no tachi

Shidachi

Uhidachi

1 – Attaque shomen uchi

1 – entrer shomen uchi

Notion d'irimi, entrer dans la coupe pour contrôler l'axe. Finir la coupe au niveau du poignet droit d'aïte

2 – Recul (tsugi ashi + ayumi ashi) pour éviter la coupe, réarmer aussitôt jodan no kamae (pied G devant)

2 – Suivre l'action pour contrôler l'axe du corps (en quittant l'axe de la coupe). Finir le déplacement pied joint et bien fléchis pour assurer un angle de coupe.

3 – Se déplacer sur la gauche en inversant sa garde (pied D devant) pour couper en fin de déplacement.

3 – Se redresser en s'orientant vers uchidachi. le mouvement de corps place le mono uchi sur la trajectoire de la coupe sans bloquer l'attaque (suri age). Profiter de l'énergie de la coupe pour executer kiri gaeshi (kesa giri). Redescendre le kissaki pour maintenir le contrôle (la menace / la pression)

4 – Recul (tsugi ashi) pour éviter la coupe et réarmer aussitôt jodan no kamae (pied D devant).

4 – Suivre l'action, avancer pied G + D, pour contrôler l'axe du corps (en sortir de l'axe de la coupe). Finir le déplacement pied joint et enchaîner une coupe à aisselle G d'aïte.

5 – Stopper la coupe en coupant Kiri otoshi sur place (reculer le pied G pour faciliter la coupe).

5 – Avancer le pied G et se mettre de profil pour éviter la coupe d'aïte. Venir contrôler le bras d'aïte et repousser aïte avec la kashira (Kata MT Shewan) pour enchaîner sur une coupe.

6 – Maki otoshi pour contrôler la coupe finir le mouvement.

Jo tai jo

Shidachi

Uchidachi

1 – Attaque choko tsuki

1 – riposte kaeshi tsuki en contrôlant l'axe

2 – Leger recul ré-attaquer choko tsuki

2 – se déplacé sur la droite (pied G + D) en retournant son jo pour frapper le poignet G d'aïte (ou le jo pour casser l'attaque)

3 – recule pied G (joindre les pieds) pour attaquer Shomen uchi en avançant le pied D. Ré-orienter le corps lorsque les pieds sont à l'assemblée.

3 – contrôle du shomen enchaîner yokomen uchi avec un changement de garde.

4 – Contrôle de la frappe (kata 13) enchaîner une frappe yokoguruma (gyaku), (pied G devant).

4 – Brosser le jo d'aïte en reculant le pied D, continuer le mouvement circulaire du jo avec une frappe yokoguruma (gyaku).

5 – Pivoter pour laisser passer la frappe (protection en reculant le pied D). Déplacer le pied G pour ré-orienter le corps et enchaîner par un shomen uchi (avancer le pied D)

5 – absorber la frappe et la repousser (maki otoshi)