



**BODAÏSHINKAN  
RYU**

## Cours officiel (FSJ) de Ju-Jitsu et Judo Samedi 6 avril 2019 « Sabre, Ju-Jitsu et Judo »

<b>Lieu</b>	Club de Judo Mikami Av. des Bergières 24, 1004 Lausanne <a href="http://www.mjcl.ch/contact-2/">http://www.mjcl.ch/contact-2/</a> (plan et itinéraire)
<b>Date</b>	Samedi 6 avril 2019
<b>Horaire</b>	14h00 – 18h00
<b>Thème</b>	Le rapport entre les techniques de sabre et les techniques à mains nues (voir la page annexée).
<b>Remarque</b>	Les Boken (sabre en bois) vous sont prêtés. Mais merci de prendre votre arme si vous en posséder une.
<b>Enseignant</b>	Bernard Wirz 6 <sup>ème</sup> Dan / Professeur de Judo / Instructeur de Kata / Expert Dan Judo Expert en Iaïdo, Ken-Jutsu et pratiquant expérimenté de l'Ecole japonaise de Sabre et de Ken-Jutsu "Toho".
<b>Prix</b>	CHF 40.-
<b>Homologation</b>	Le cours est reconnu par la FSJ et inscrit dans les Passeports.
<b>Condition de Participation</b>	Ju-Jitsukas et Judokas intéressés par les arts classiques. Tous niveaux dès 13 ans.
<b>Assurance</b>	A la charge des participants.
<b>Inscription</b>	de préférence sur le site de la FSJ / rubrique agenda ou directement au dojo avant le cours
<b>Contact et infos</b>	<a href="mailto:info@dojo-lausanne.com">info@dojo-lausanne.com</a>



SJV  
FSJ

APPROVED



**BODAÏSHINKAN  
RYU**

## Cours officiel (FSJ) de Ju-Jitsu et de Judo Samedi 6 avril 2019 « Sabre, Ju-Jitsu et Judo »

Bon nombre de Ryu du Japon médiéval envisageaient la pratique du Ju-Jitsu et celle du maniement du Katana (ou du Boken, le sabre en bois) selon *un fondamental rapport technique* : les mouvements exécutés au sabre constituaient les bases de ceux pratiqués à mains nues.

Ainsi, dans les temps anciens, des techniques comme Shiho Nage, Kote Gaeshi, Kote Mawashi, Kote Ineri, Ude Osae, etc. pouvaient aussi bien être exécutées au sabre qu'à mains nues, et cela d'une manière essentiellement apparentée.

C'est la prise de conscience et l'expérimentation de ce rapport fondamental qu'envisage le cours auquel vous êtes conviés.

Nous pratiquerons (seuls) certaines techniques avec un Boken ; puis nous poursuivrons avec une application Boken contre Boken (duel). Nous aurons en outre l'occasion de découvrir ces mêmes techniques lorsqu'elles s'adressent à un adversaire désireux de nous désarmer de notre sabre. Enfin, nous espérons une réelle progression de nos techniques usuelles de Ju-Jitsu (du Judo) exécutées à mains nues.

Le cours présente dès lors les occasions suivantes :

- Une initiation à certains Kata d'Iaïdo (La Voie du Sabre) : une manière de nous relier aux Budo japonais classiques.
- Une compréhension des nécessités dues à un correct maniement du sabre (utile pour le Kime no Kata, entre autres opportunités).
- Une manière d'agir avec le corps pour pouvoir agir avec un sabre : positionnement du corps, énergie, élan, justesse du mouvement.
- Une manière d'agir avec le mental : l'alternance des moments pleins et vides afin que le sabre trouve sa pleine efficacité.
- Une initiation au duel sabre en bois contre sabre en bois (Sotai Renshu) : application à deux des techniques d'abord maîtrisées seul (Tendoku Renshu)
- Enfin, transposition de ce (nouveau) savoir technique dans le cadre d'un travail où les deux adversaires combattent à mains nues (votre Ju-Jitsu actuel et « moderne »), cela en vue d'une justesse, d'une beauté et d'une efficacité accrues.

Le cours devrait être l'occasion d'une heureuse prise de conscience du *sens* et de la *généalogie* des techniques dont nous avons l'habitude dans notre pratique "moderne".

Bernard Wirz