



**BODAÏSHINKAN
RYU**

Cours officiel (FSJ) de Ju-Jitsu et Judo Samedi 15 janvier 2022 « Sabre, Ju-Jitsu et Judo »

Lieu	Club de Judo Mikami Av. des Bergières 24, 1004 Lausanne http://www.mjcl.ch/contact-2/ (plan et itinéraire)
Date	Samedi 15 janvier 2022
Horaire	14h00 – 18h00
Thème	Le rapport entre les techniques de sabre et les techniques à mains nues (voir la page annexée).
Remarque	Les Boken (sabre en bois) vous sont prêtés. Merci de prendre votre arme si vous en posséder une.
Enseignant	Bernard Wirz 6 ^{me} Dan / Professeur de Judo / Instructeur de Kata / Expert Dan Judo Expert en Iaido, Ken-Jutsu et pratiquant expérimenté de l'Ecole japonaise de Sabre et Ken-Jutsu "Toho".
Prix	CHF 40.-
Homologation	Le cours (pour Ju-Jitsuka et Judoka) est reconnu par la FSJ et inscrit dans les Passeports.
Condition de Participation	Ju-Jitsuka et Judoka intéressés par les arts et l'esprit des Budo japonais traditionnels. Tous niveaux dès 13 ans.
Assurance	A la charge des participants.
Inscription	De préférence sur le site de la FSJ / rubrique agenda ou directement au dojo avant le cours
Contact et infos	info@dojo-lausanne.com



FSJ | APPROVED



BODAÏSHINKAN RYU

Cours officiel (FSJ) de Ju-Jitsu et de Judo Samedi 15 janvier 2022 « Sabre, Ju-Jitsu et Judo »

Bon nombre de Ryu du Japon médiéval envisageaient la pratique du Ju-Jutsu 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 ou d'une arme en général (utile pour le Kime no Kata et le Kodokan Goshin Jutsu, entre autres opportunités).
- Une manière d'agir avec le corps pour pouvoir agir avec un sabre : positionnement du corps, énergie, élan, justesse, efficacité (et beauté !) 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 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