



# BODAÏSHINKAN RYU

## Cours officiel (FSJ) de Ju-Jitsu et Judo Samedi 26 mai 2018 « 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>	<b>Samedi 26 mai 2018</b>
<b>Horaire</b>	14h00 – 18h00
<b>Thème</b>	<b>Le rapport entre les techniques de sabre et les techniques à mains nues (voir la page annexée).</b>
<b>Remarque</b>	<b>Les Boken (sabre en bois) vous sont prêtés.</b> Mais merci de prendre votre arme si vous en posséder une.
<b>Enseignant</b>	<b>Bernard Wirz</b> 6 <sup>me</sup> 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 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>	<b>Ju-Jitsuka et Judoka intéressés par les arts classiques.</b> Tous niveaux dès 13 ans
<b>Assurance</b>	A la charge des participants
<b>Inscription</b>	<b>Agenda du site de la FSJ</b> Merci de bien vouloir vous inscrire <b>préalablement</b> au cours
<b>Contact et infos</b>	Bernard Wirz Chemin du Frêne 4 1004 Lausanne Portable : 079 394 89 86 Adresse mail : wirzbernard@gmail.com



APPROVED



# BODAÏSHINKAN RYU

## **Cours officiel (FSJ) de Ju-Jitsu et de Judo Samedi 26 mai 2018 « 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 *ou* 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 (seul) 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