AÏKIDO DOJO MUSUBI

TAI SABAKI — Soto Kaiten Nage et variations

Thème du cours : priorité au Tai Sabaki : sortir de la ligne d'attaque, se déplacer et se repositionner par rapport à uke. Les techniques sont des applications du déplacement.

1. Katate dori gyaku hanmi — Soto Kaiten Nage omote

Tai Sabaki : ouvrir en montant le bras et saisir • Tenkan • couper vers le bas avec l'intention de « toucher le sol » tout en reculant la jambe • contrôle au niveau du cou • uke recule la jambe.
Finalisation : relever le bras d'uke, entrer sous le bras et projeter en Soto Kaiten Nage.
Point clé : la projection découle du déplacement ; les bras restent liés au mouvement du corps.

2. Soto Kaiten Nage ura — changement de hanmi

Tai Sabaki : sortir à l'extérieur, parallèle à uke • changer de hanmi : le pied avant entre, le pied arrière vient à côté, puis le pied d'entrée recule • contrôle du cou et du bras • Irimi-tenkan.
Finalisation : Soto Kaiten Nage ura.
Point clé : changer de hanmi sans perdre la connexion.

3. Même Tai Sabaki — Ikkyo ura

Reprendre la même entrée que pour Soto Kaiten Nage : sortir de la ligne, se repositionner, changer de main puis entrer dans **Ikkyo ura**.
Point clé : le Tai Sabaki crée la possibilité technique ; la technique n'est pas imposée à l'avance.

4. Chudan tsuki — même principe de déplacement

Retrouver le même travail sur Chudan tsuki : sortir de la ligne d'attaque • entrer dans l'espace disponible • se repositionner par rapport à uke • conserver la connexion • poursuivre vers Soto Kaiten Nage.

5. Chudan tsuki — adaptation à une deuxième attaque

Uke attaque Chudan tsuki puis enchaîne avec le coude du bras arrière. Continuer à se déplacer, ne pas rester devant uke et adapter le positionnement. Selon la situation : **Ikkyo ura, Sankyo ura** ou autre réponse adaptée.
Point clé : priorité au placement et au déplacement plutôt qu'à une technique programmée.

6. Chudan tsuki — Tai Sabaki vers Kote Gaeshi

Entrer sur Chudan tsuki • faire un pas en avant • proposer les deux mains derrière le dos comme sur Ushiro Ryote Dori • Kaiten pour dégager une main • enrouler le petit doigt autour du poignet d'uke et saisir • nouveau Kaiten • Tenkan • finaliser Kote Gaeshi.

FIL CONDUCTEUR DU COURS

Attaque → sortir de la ligne → se déplacer → se repositionner → maintenir la connexion → adapter la technique

TAI SABAKI : Irimi • Tenkan • Kaiten • Changement de hanmi

Placement • Distance • Orientation • Connexion

↓

Soto Kaiten Nage • Ikkyo ura • Sankyo ura • Kote Gaeshi

Principe : le Tai Sabaki précède la technique. Le déplacement permet de ne pas s'opposer directement à l'attaque, de modifier la relation avec uke et de créer la position à partir de laquelle la technique apparaît naturellement.

© 2026 Aïkido Dojo Musubi · Tous droits réservés