

NAGE KOMI

« C'est la suite de l'exercice « Uchi Komi », c'est l'application en rythme des projections à chaque répétition d'un mouvement. Le placement (Tsukuri), le déséquilibre (Kuzushi) et la projection (Kake) correcte et efficace sont recherchés dans ce type d'exercice »...

Pourquoi : Nage Komi ?...

Le nage komi est un exercice d'apprentissage comme le randori, les geiko...
C'est une épreuve de décision sans opposition du partenaire.

C'est l'esprit de décision...

Aujourd'hui, les nouveaux experts appellent cela une « habileté fermée ». C'est un travail centré autour de la technique pure. Le geste est réussi dans l'instant ou est raté dans l'instant.

La recherche, dans cet exercice, est le timing juste d'une explosion ou d'une aspiration.

La répétition doit être ordonnée, bien préparée dans le but de réaliser des techniques justes, les unes après les autres.

C'est également la fusion des trois phases de la réalisation d'un mouvement. Le travail doit être dynamique : ouverture, déséquilibre, placement et projection...

La posture correcte sera recherchée ainsi que l'amplitude du mouvement.

C'est aussi l'utilisation de la dynamique du déplacement :

Les trois éléments de la projection maîtrisée, le nage komi permet de les installer dans la dimension essentielle du déplacement. L'habileté fermée bien acquise, il faut amener, créer la dynamique de déplacement et placer l'accélération de la gestuelle pour réaliser l'exécution efficace du nage komi.

Le nage komi, à partir de déplacement, pourra s'envisager avec des séquences tactiques. Des feintes sur esquive de Uke apporteront une nouvelle dimension au travail souhaité.

Cette vision du nage komi permet de s'entraîner de façon plus réaliste et plus exigeante, bien sûr en gardant de l'énergie pour le kake.