

UCHI KOMI

« C'est un exercice de répétitions rythmés d'une technique sur un partenaire...Il a pour but d'améliorer les qualités nécessaires à la bonne exécution d'un mouvement (vitesse, puissance, précision, coordination, placement, déséquilibre ...). Le comportement et l'attitude Uke jouent un rôle déterminant dans la pratique de cet exercice ».

Pourquoi : Uchi Komi ?...

L'**uchi komi** est un exercice d'apprentissage comme le randori, le nage komi, les geiko...

Il semble qu'il soit trop souvent utilisé comme moyen d'échauffement musculaire et cardio...

C'est un exercice qui doit rendre plus performant l'athlète, le judoka ...

Par cet exercice, du fait des répétitions ; l'athlète obtient une maîtrise de son geste...

Il améliore son efficacité car sa dépense d'énergie est proportionnée : Ratio énergie / résultat...

Egalement, il développe son instinct de l'exécution de la technique par ce qu'il ressent.

Rappel des différents principes :

- La posture de Tori et de Uke ;
- Le kumi kata et le relâchement ;
- La notion de distance ;
- La notion de déséquilibre ;
- Le placement technique et la notion de rythmes.

La posture de Tori et de Uke :

La position du corps doit être la plus droite possible avec un léger fléchissement des membres inférieurs. Tori ne doit pas être sur les talons mais légèrement sur l'avant du pied. Il faut qu'il soit réactif.

La position de Tori associée au Kumi kata permet de déterminer la garde. Cette position pour l'Uchi Komi doit se rapprocher de la position de compétition. Position des mains et pied droit légèrement Les bras sont semi fléchis. Ils permettent : soit de repousser, soit de ramener Uke. Ils sont relâchés ! Tori doit être à une bonne distance pour effectuer l'Uchi Komi.

La posture et la participation active de Uke sont des éléments indispensables à la réalisation de l'Uchi Komi ! Uke doit être bien gainé.

Le kumi Kata et le relâchement :

Souvent négligé, il est important de mettre les mains correctement sur le judogi.

- Prise entre le poignet et le coude (permet de contrôler et diriger le partenaire).
- Placement de la main droite au niveau de la clavicule ou au dessus...le kumi kata doit être proche de la compétition...

La saisie doit être ferme mais avec les bras souples. C'est toute la difficulté. Souvent, quand la saisie est forte, les bras se raidissent et toute entrée devient difficile. Il faut un relâchement juste avant le placement.

La notion de distance :

C'est pour Tori une distance de sécurité. Cette distance doit également permettre à Tori l'exécution de la technique.

Il facilite le déséquilibre de Uke...

Tori doit savoir reprendre sa position initiale entre chaque Uchi Komi.

La notion de déséquilibre (Kuzushi):

C'est, si l'on peut dire le premier principe inculqué au début de l'apprentissage du judo...

Sans déséquilibre, il est difficile de faire tomber un adversaire.

Le placement technique et la notion de rythme :

Il peut être basé simplement sur l'ouverture

Dans l'apprentissage, l'Uchi komi peut être décomposé ...

Pour un Uchi Komi explosif, Tori doit avoir les mêmes sensations que dans le Nage komi...

Il doit réaliser un Uchi Komi complet...

Quand utiliser l'Uchi Komi :

L'uchi Komi doit être utilisé dans tous les apprentissages :

- Sur une technique simple ;
- Sur une combinaison (technique préparatoire) ;
- Sur un travail de kumi kata ;
- Sur une phase tactique ;
- En Ne Waza...

Les différents types d'Uchi Komi (par rapport à l'âge) : 4 directions d'attaque

- Le Tandoku Renshyu : Difficile pour les jeunes ! Intéressant pour la posture. Il faut imaginer un partenaire fictif : c'est un travail d'imagerie...
- L'Uchi komi statique : Différentes formes avec différentes consignes
- L'Uchi Komi en déplacement : Idem que précédemment ...

Pour Hatsuyuki HAMADA :

Il dit « qu'il faut enseigner les bases correctes »...C'est-à-dire le Kumi Kata de base, les ukémis, l'Uchi Komi et appliquer les principes des techniques : Kuzushi, Tsukuri, Kake....

Il utilise le triangle pour le placement des pieds, du corps par rapport au déséquilibre.

L'uchi Komi n'est pas un exercice confortable pour discuter mais bien un travail de perfectionnement technique.

L'Uchi Komi est un exercice qu'il faut répéter sans cesse afin d'arriver à un placement correct et un judo juste...

Uchi komi : c'est de la technique...il conduit à Shin, Gi, Tai...