La pratique de l'aïkido

La pratique de cette discipline n'a pas pour objectif final une éventuelle victoire sur un adversaire, ni même la dissuasion par la crainte, mais bien un échange d'énergie propre à désamorcer l'agression et à évacuer la situation de conflit

Les techniques d'Aïkido se font debout ou à genoux, le pratiquant utilisant des projections ou des immobilisations pouvant être accompagnées d'atémis (coups de poing ou coups de pied).

Exemple de travail des armes en aïkido

La pratique de l'Aïkido comprend aussi la maîtrise du maniement de répliques, en bois, d'armes traditionnelles (Tanto : couteau. Bokken : Sabre) ainsi que celle du maniement du Jo (bâton).

Le principe fondamental consiste à faire le vide devant l'adversaire en évitant de s'opposer directement à son attaque et en s'intégrant dans l'action qu'il a engagée. Les mouvements d'Aïkido s'inscrivent essentiellement dans des plans circulaires, verticaux ou inclinés, ou sous forme de spirales, suivant le type de technique employée.

Horaires et lieux

Reprise des cours le lundi 10 septembre

Enfants

lundi	18h - 19h	Dojo des Amonts
jeudi	18h - 19h	Dojo des Bathes

Adultes

lundi	19h-20h (armes)	Dojo des Amonts
	20h-22h	
jeudi	19h-20h30	Dojo des Bathes

Tarifs

Total = licence (obligatoire pour tous)
+ cotisation annuelle OU cours à l'unité.

Licence	adultes	35€
	étudiants	
	enfants	22€
Cotisation annuelle	adultes	170€
	étudiants	150€
	enfants	140€
Carnet 10 cours	tous	50€

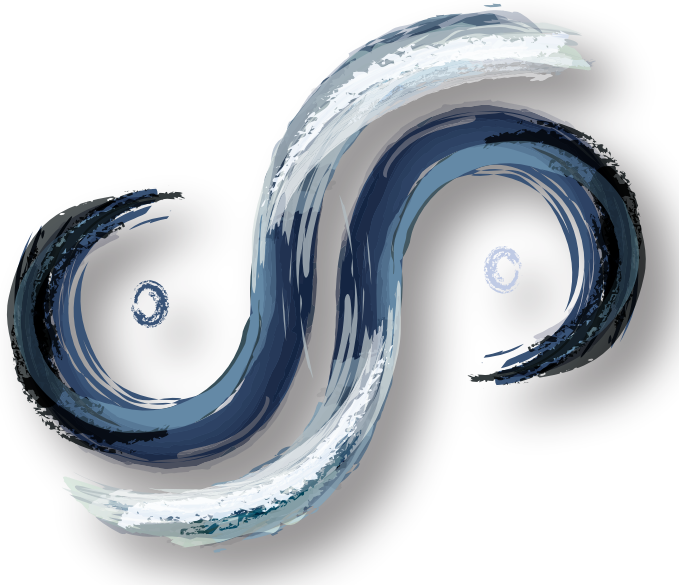
Reductions pour plusieurs adhérents dans la même famille.
2 cours d'essai gratuits !

Inscriptions

Les inscriptions se font au début des cours.
Apporter 2 photos d'identité, 2 enveloppes timbrées à votre adresse, un certificat médical et un moyen de paiment (chèque ou espèce)

aïkido

Section des Ulis



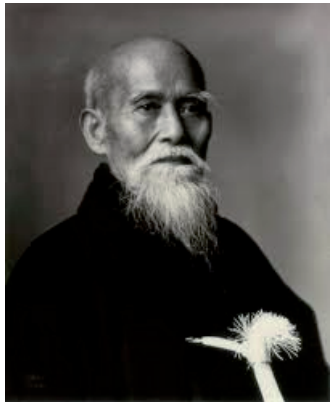
Professeur:
Laurent BOUDET
4ème Dan

Site Internet :
www.aikido-les-ulis.fr

Contact : contact@aikido-les-ulis.fr

L'aïkido

L'aïkido a été créé par MORIHEI UESHIBA (1883-1969). Il constitue une synthèse des arts martiaux nourrie par une réflexion philosophiqueinspirée par le principe de non violence.



Le mot japonais réunit les trois caractères :

合氣道

AÏ : Harmonie, union, coordination

KI : Energie, puissance interne

DO : la voie, l'étude, la recherche

Aïkido peut donc se traduire par la voie de la concordance ou de l'harmonisation des énergies

Attaque

Contrôle

Immobilisation

FAQ:

Qui peut pratiquer l'aïkido?

L'aïkido n'est pas basé sur la confrontation physique, mais plutôt sur des techniques utilisant les placements et la force de l'adversaire. Cet art martial convient donc à tout âge, sexe et condition physique.

Y a t il des compétitions en aïkido comme en judo ou karate ?

Par essence, l'aïkido est purement défensif et ne se prête donc pas à la compétition. La progression du pratiquant est évaluées lors de passages de grades; d'abord par le professeur puis par un jury à partir de la ceinture noire (shodan).

Qu'est ce que le hakama et qui le porte ?

Le hakama est le pantalon large lissé, traditionnellement porté par les samouraïs.
En aïkido, il est porté par le pratiquant dès que le professeur juge qu'il a atteint un niveau technique et un investissement suffisant dans la discipline.