



AÏKIDO CLUB UESHIBA AVRANCHES



Maître Ueshiba, fondateur de l'Aïkido

Dojo, oasis spirituel

Extrait du livre de Mitsugi Saotome « Nature et harmonie »

1. Ce DOJO fonctionne selon des règles traditionnelles, c'est l'endroit consacré à recevoir l'enseignement du fondateur de l'aïkido, il est du devoir de chaque élève de l'honorer et de suivre cet enseignement.
2. Chaque élève doit participer à la création d'une atmosphère positive d'harmonie et de respect.
3. On n'achète pas la technique, la cotisation annuelle vous garantit un endroit pour pratiquer, la cotisation n'est pas versée à l'enseignant mais à l'association et en permet ainsi son fonctionnement.
4. Respectez le fondateur et ses enseignements tels qu'ils vous ont été transmis par votre enseignant, respectez le dojo, vos partenaires et vos instruments de travail.
5. Il est nécessaire de respecter l'enseignement et la philosophie du fondateur.
6. Chaque pratiquant s'engage à ne jamais utiliser une technique pour blesser quelqu'un ou manifester son ego. Ce n'est pas une technique de destruction mais de création. C'est un outil visant au développement d'une société meilleure à travers celui de la personnalité.
7. Il n'y aura pas d'esprit de compétition sur le tatami, le but de l'aïkido n'est pas de vaincre un adversaire mais de lutter contre ses propres instincts agressifs. La force de l'aïkido ne réside pas dans les muscles mais dans la souplesse, la communication, le contrôle de soi et la modestie.
8. Nous devons tous être conscients de nos limites.

9. Chacun a des possibilités physiques pour des raisons différentes, elles doivent être respectées. L'aïkido véritable est l'application concrète et souple de la technique appropriée dans n'importe quelle circonstance. Vous devez veiller à n'occasionner aucune blessure, il faut **PROTEGER** votre partenaire et vous protéger vous-même.

10. Acceptez les conseils de l'enseignant et essayez de les appliquer du mieux que vous pouvez.

11. Tous les pratiquants étudient les mêmes principes, aucun désaccord ne doit naître au sein du groupe et tous les pratiquants du dojo forment une grande famille, le secret de l'aïkido est l'harmonie. Si vous ne pouvez pas respecter ces règles, il vous sera impossible d'étudier l'aïkido dans ce dojo.

Étiquette sur le tatami

- 1.** En montant et descendant, vous devez saluer.
- 2.** Saluez toujours en direction du portrait du fondateur.
- 3.** Respectez vos instruments de travail, kimono propre et armes rangées.
- 4.** Ne vous servez jamais d'une arme ne vous appartenant pas.
- 5.** Avant l'entraînement, mettez-vous en seiza (position assise) et faite le calme dans votre esprit afin de vous débarrasser des problèmes de la journée.
- 6.** Si vous arrivez en retard, saluez et ne perturbez pas le cours, si vous arrivez lors d'une explication technique, attendez sur le côté que l'enseignant vous fasse signe de monter.
- 7.** Asseyez-vous en seiza ou les jambes en tailleur si vous souffrez mais ne laissez pas les jambes allongées.

8. Ne quittez pas le tatami pendant le cours sauf en cas de blessure ou de malaise.
9. Quand l'enseignant montre une technique, vous devez rester assis et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez et saluez un partenaire et commencez à travailler.
10. Dès la fin d'une technique annoncée, saluez votre partenaire et rejoignez les autres pratiquants en seiza et attendez votre tour.
11. Si pour une raison ou pour une autre vous devez poser une question à l'enseignant, allez vers lui, ne l'appellez jamais, saluez et attendez qu'il soit disponible.
12. Quand il corrige un autre pratiquant, vous pouvez arrêter de travailler et regarder mais restez en seiza.
13. Vous êtes là pour travailler non pour imposer vos idées aux autres candidats.
14. Si vous connaissez le mouvement, guidez votre partenaire s'il ne le connaît pas, mais n'essayez pas de le corriger si vous n'êtes pas Yudansha (ceinture noire).
15. Parlez le moins possible, l'aïkido est expérience.
16. Ne vous prélassiez pas sur le tatami avant ou après les cours.
17. Il est interdit de boire, manger et mastiquer sur le tatami.
18. Le port des bijoux est déconseillé.
19. Pour les visiteurs, il est conseillé de prendre place en silence, de ne pas boire ni de parler, de ne pas se déplacer, pendant les explications et les saluts.

KATAME WAZA

UDE GARAMI contrôle du coude par l'intérieur

HIJI KIME OSAE hyper extension du coude

KIHON KATAME WAZA

Techniques d'immobilisation fondamentales

IKKYO/UDE OSAE contrôle du coude

NIKYO/KOTE MAWASHI contrôle du poignet à l'intérieur

SANKYO/KOTE INERI contrôle de l'épaule

YONKYO/TEKUBI OSAE points sensibles du corps

GOKYO/UDE NOBASHI élongation du coude

NAGE WAZA

KOSHI NAGE projection autour de la hanche

KOKYU NAGE projection respiratoire

KOKYU HO exercice de projection d'énergie

AIKI OTOSHI ramassage des jambes

AIKI NAGE projection dans le sens d'entrée

KIRI OTOSHI projection en coupant sur l'arrière

UDE KIME NAGE projection par hyper extension du coude

SUMI OTOSHI projection de coin

KIHON KATAME WAZA

Projections fondamentales

IRIMI NAGE projection en entrant

SHIHO NAGE projection sur les quatre côtés

KOTE GAESHI torsion du poignet sur l'extérieur

KAITEN NAGE projection rotatoire

TENCHI NAGE projection ciel et terre

AÏKIDO CLUB UESHIBA AVRANCHES

CEINTURE
JAUNE

TACHI WAZA

AIHAMNI KATATE DORI

UCHI KAITEN NAGE

SHOMEN UCHI

IKKYO

NIKYO

KOTE GAESHI

CHUDAN TSUKI

IRIMI NAGE

KOTE GAESHI

KATATE DORI

SHIHO NAGE

TENCHI NAGE

IKKYO

UDE KIME NAGE

KOKYU NAGE

IRIMI NAGE

SUWARI WAZA

AIHAMMI KATATE DORI

IKKYO

SHOMEN UCHI

IKKYO

AÏKIDO CLUB UESHIBA AVRANCHES

CEINTURE
ORANGE

TACHI WAZA

AIHAMNI KATATE DORI

UDE KIME NAGE

SHOMEN UCHI

SANKYO

UCHI KAITEN SANKYO

RYOTE DORI

NIKYO

KATATE RYOTE DORI

KOTE GAESHI

KATA DORI

IKKYO

NIKYO

SANKYO

GEDAN TSUKI

KOTE GAESHI

CHUDAN TSUKI

KIRI OTOSHI

UDE KIME NAGE

HIJI KIME OSAE

SUMI OTOSHI

JODAN TSUKI

UDEKIME NAGE

YOKOMEN UCHI

SHIHO NAGE

IRIMI NAGE

TENCHI NAGE

KOTE GAESHI

UDE KIME NAGE

SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI

IKKYO

RYOTE DORI

KOKYU HO

KATA DORI

IKKYO

NIKYO



STRUCTURE DYNAMIQUE
DE LA SPIRALE ET SON
APPLICATION DANS LA
TECHNIQUE DE NIKYO



AÏKIDO CLUB UESHIBA AVRANCHES

CEINTURE
VERTE

TACHI WAZA

YOKOMEN UCHI

IKKYO
AIKI OTOSHI
KAITEN NAGE

SHOMEN UCHI

YONKYO
GOKYO

KATATE DORI

UCHI KAITEN SANKYO
SANKYO
YONKYO

KATATE RYOTE DORI

IKKYO
NIKYO
KOTE GAESHI

RYOTE DORI

IRIMI NAGE
KOTE GAESHI

RYOTE DORI

KOKYU NAGE
KOSHI NAGE

KATA DORI

UDE GARAMI

HIJI DORI

SANKYO

MUNE DORI

HIJI KIME OSAE
UDE KIME NAGE

CHUDAN TSUKI

SOTO KAITEN NAGE
UCHI KAITEN NAGE

JODAN TSUKI

UDEKIME NAGE
KOTE GAESHI
IKKYO

AÏKIDO CLUB UESHIBA AVRANCHES

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE DORI

IKKYO
HIJI KIMÉ OSAE
KOTE GAESHI
SHIHO NAGE
IRIMI NAGE

USHIRO RYO KATA DORI

KOKYU NAGE
AIKI OTOSHI

SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI

IRIMI NAGE
KOTE GAESHI
SANKYO

KATA DORI

NIKYO
SANKYO

RANDORI SUR LES CONNAISSANCES ACQUISES

AÏKIDO CLUB UESHIBA AVRANCHES

CEINTURE
BLEUE

TACHI WAZA

YOKOMEN UCHI

NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO

RYOTE DORI

AIKI NAGE
KAITEN NAGE (UCHI & SOTO)
KOKYU HO

MUNA DORI

IKKYO
SHIHO NAGE
UCHI KAITEN NAGE SANKYO

RYO KATA DORI

IKKYO
NIKYO
UDE GARAMI

YOKO TSUKI

IRIMI NAGE
AIKI NAGE

YOKO GEDAN TSUKI

UDE GARAMI

JODAN TSUKI

SANKYO

AÏKIDO CLUB UESHIBA AVRANCHES

USHIRO WAZA

USHIRO ERI DORI

IKKYO

IRIMI

USHIRO RYO KATA DORI

IKKYO

NIKYO

SANKYO

IRIMI NAGE

KOTE GAESHI

USHIRO KATATE DORI

KUBI SHIME

IKKYO

JUGI GARAMI

KOSHI NAGE

USHIRO RYOTE DORI

JUGI GARAMI

KOSHI NAGE

USHIRO RYO HIJI DORI

IRIMI NAGE

KOTE GAESHI

SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI

YONKYO

SOTO KAITEN NAGE

RYO KATA DORI

IKKYO

NIKYO

CHUDAN TSUKI

KOTE GAESHI

RANDORI SUR LES CONNAISSANCES ACQUISES

AÏKIDO CLUB UESHIBA AVRANCHES

CEINTURE
MARRON

TACHI WAZA

MUNE DORI MEN UCHI

IKKYO

NIKYO

SANKYO

KOSHI NAGE

JUJI GARAMI

KATATE RYOTE DORI

JUJI GARAMI

SHIHO NAGE

KOKYU NAGE

RYOTE DORI

SUMI OTOSHI

KATATE DORI

SUMI OTOSHI

KOSHI NAGE

SHOMEN UCHI

SUMI OTOSHI

KOSHI NAGE

YOKOMEN UCHI

AIKI NAGE

KOSHI NAGE

RYO KATA DORI

KOKYU NAGE

KOSHI NAGE

AIKI OTOSHI

JODAN TSUKI

IRIMI NAGE

SOTO KAITEN NAGE

KIRI OTOSHI

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE DORI

YONKYO
KOKYU NAGE

USHIRO ERI DORI

NIKYO
SANKYO

USHIRO KATATE DORI

KUBI SHIME
NIKYO
SANKYO

USHIRO RYO KATA DORI

JUGI GARAMI

KOSHI NAGE :
SYMBOLE VIVANT DU
YIN ET DU YANG.



AÏKIDO CLUB UESHIBA AVRANCHES

«Suivre l'Aïkido, c'est tenter de ne faire qu'un avec l'Univers. C'est pour cela qu'on le nomme «Budo de l'intégration et de l'unification».

Le fondateur a ajouté : «l'Aïki est l'expression authentique de la Vérité. C'est la voie qui permet l'union et la réconciliation avec nos agresseurs au moyen de l'amour. Si quelqu'un t'attaque avec colère, apaise-le d'un sourire. Voilà le véritable Aïki. Si nous ne sommes pas capables de le comprendre et que nous n'utilisons l'Aïkido que pour combattre, jamais il ne nous dévoilera son secret.»



Aïkido Club d'Avranches - Véronique Damilleville
02 33 58 48 81 - 50300 Avranches

Ce recueil a été conçu pour le club d'Aïkido d'Avranches
Véronique Damilleville - septembre 2000
Composition et impression : Graphic'Info 02 33 49 48 48
RCS Coutances 419 484 050 00028 - Tirage : 200 exemplaires
Illustrations : «Aïkido, Nature et Harmonie» Ed. SEDIREP

AÏKIDO CLUB UESHIBA AVRANCHES
