

Ces trois volumes proposent une progression de l'aïkido qui conduira les débutants du 6^e au 1^{er} kyû, avant l'étape attendue du 1^{er} dan. Une meilleure compréhension des principes fondamentaux, qui guident la pratique et l'exécution des techniques, a amené les enseignants à faire évoluer la terminologie en usage en prenant en compte la relation entre Uke (celui qui attaque) et Tori (celui qui reçoit l'attaque). Tori, par son attitude et sa compréhension des contraintes plus ou moins utiles qu'il impose à Uke, préserve son intégrité mais également l'intégrité de Uke. Il n'est plus question aujourd'hui de pousser, de tirer, de tordre, de contraindre mais plutôt de conduire un déséquilibre, de guider le partenaire, d'ouvrir, de fermer, d'utiliser les rotations naturelles des articulations.

Les explications proposées dans les trois volumes de cette série ont été reconsidérées en tenant compte de cette évolution.

Josette Nickels-Grolier
Professeur d'aïkido diplômé d'État

CONNAISSANCES FONDAMENTALES

GARDES ET DÉPLACEMENTS DE PIEDS

DANS LA GARDE KAMAE LE CORPS EST TOUJOURS DE PROFIL.



JODAN

CHUDAN

GEDAN

4

IL EXISTE TROIS POSITIONS:

- **CHUDAN** (MOYEN)
LA GARDE NATURELLE
- **GEDAN** (BAS)
LA GARDE DE DÉFENSE
- **JODAN** (HAUT)
LA GARDE D'ATTAQUE

EN AYUMI ASHI ON DÉPLACE UN PIED APRÈS L'AUTRE.



IL EXISTE TROIS DÉPLACEMENTS DE PIEDS:

- **AYUMI ASHI:**
PAS DE BASE.

EN TSUGI ASHI ON GLISSE LE PIED GAUCHE, PUIS ON RAPPROCHE LE DROIT.



- **TSUGI ASHI:**
PAS GLISSÉ. LE PIED ARRIÈRE SUIV LE PIED AVANT.

EN OKURI ASHI ON RAMÈNE LE PIED ARRIÈRE À PROXIMITÉ DU PIED AVANT PUIS ON AVANCE LE PIED AVANT.



- **OKURI ASHI:**
PAS CHASSÉ. LE PIED ARRIÈRE CHASSE LE PIED AVANT.



ASHI = PIED
UNSOKU = DÉPLACEMENT DE PIEDS

MA Ai

LA DISTANCE DE COMBAT



IL EXISTE TROIS DISTANCES DE COMBAT:

◦ **CHIKA MA**
LA DISTANCE RAPPROCHÉE.

◦ **MA**
LA DISTANCE MOYENNE.

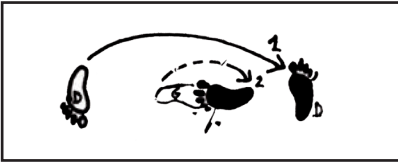
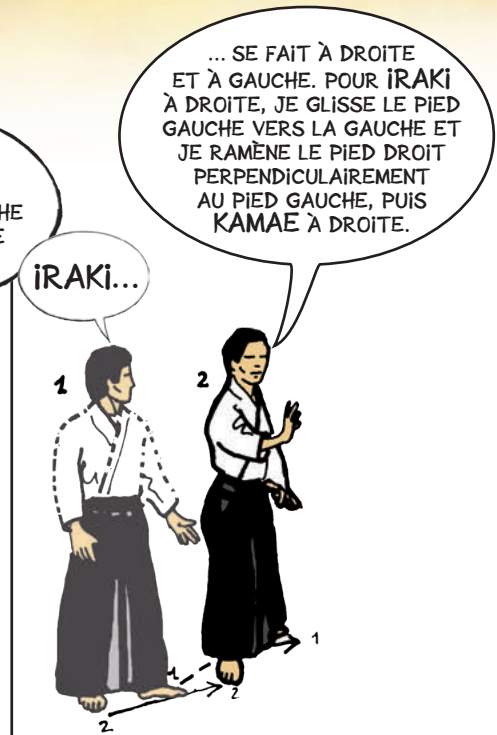
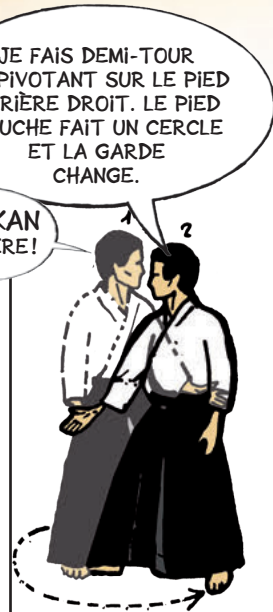
◦ **TO MA**
LA GRANDE DISTANCE.



UKE = CELUI QUI ATTAQUE ET QUI CHUTE
TORI = CELUI QUI REÇOIT L'ATTAQUE ET QUI EXÉCUTE LA TECHNIQUE

TAI SABAKI

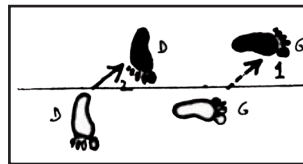
LES DÉPLACEMENTS DU CORPS



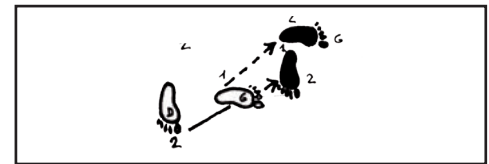
TENKAN AVANT



TENKAN ARRIÈRE



İRİMİ EN TSUGI ASHI



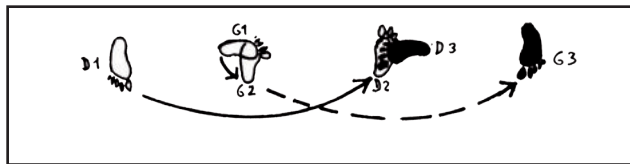
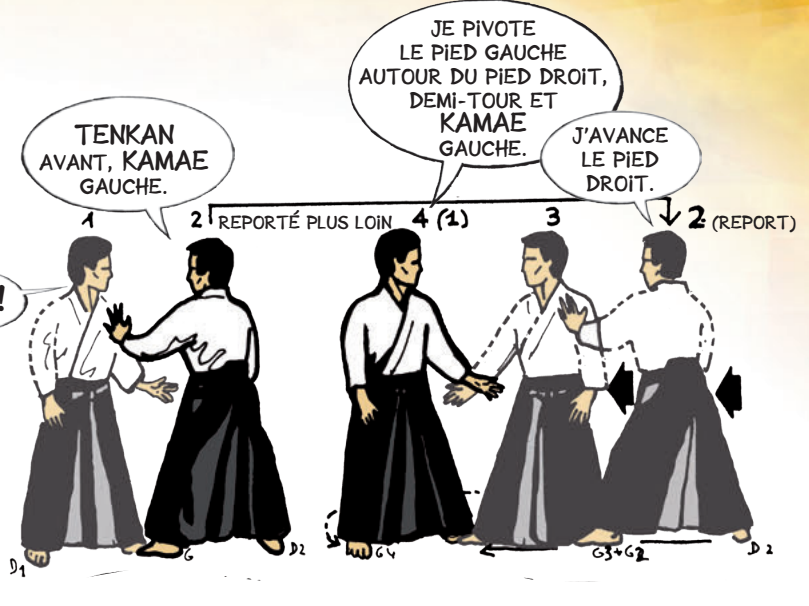
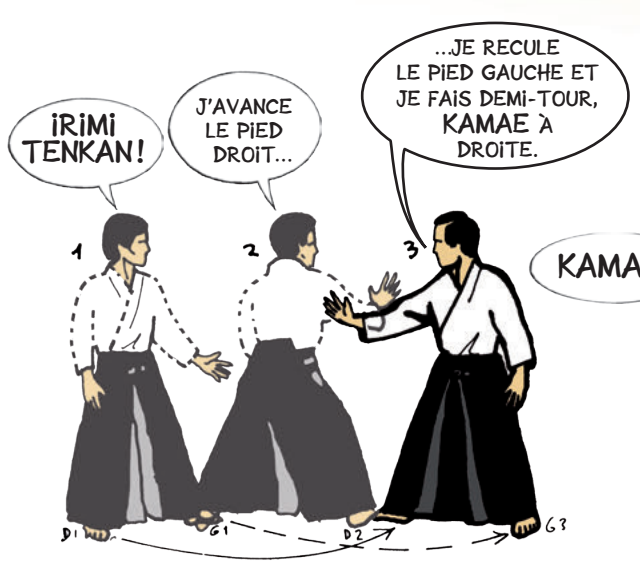
İRAKI



TAI = CORPS
SABAKI = MOUVEMENT

TAI SABAKI

LES DÉPLACEMENTS DU CORPS



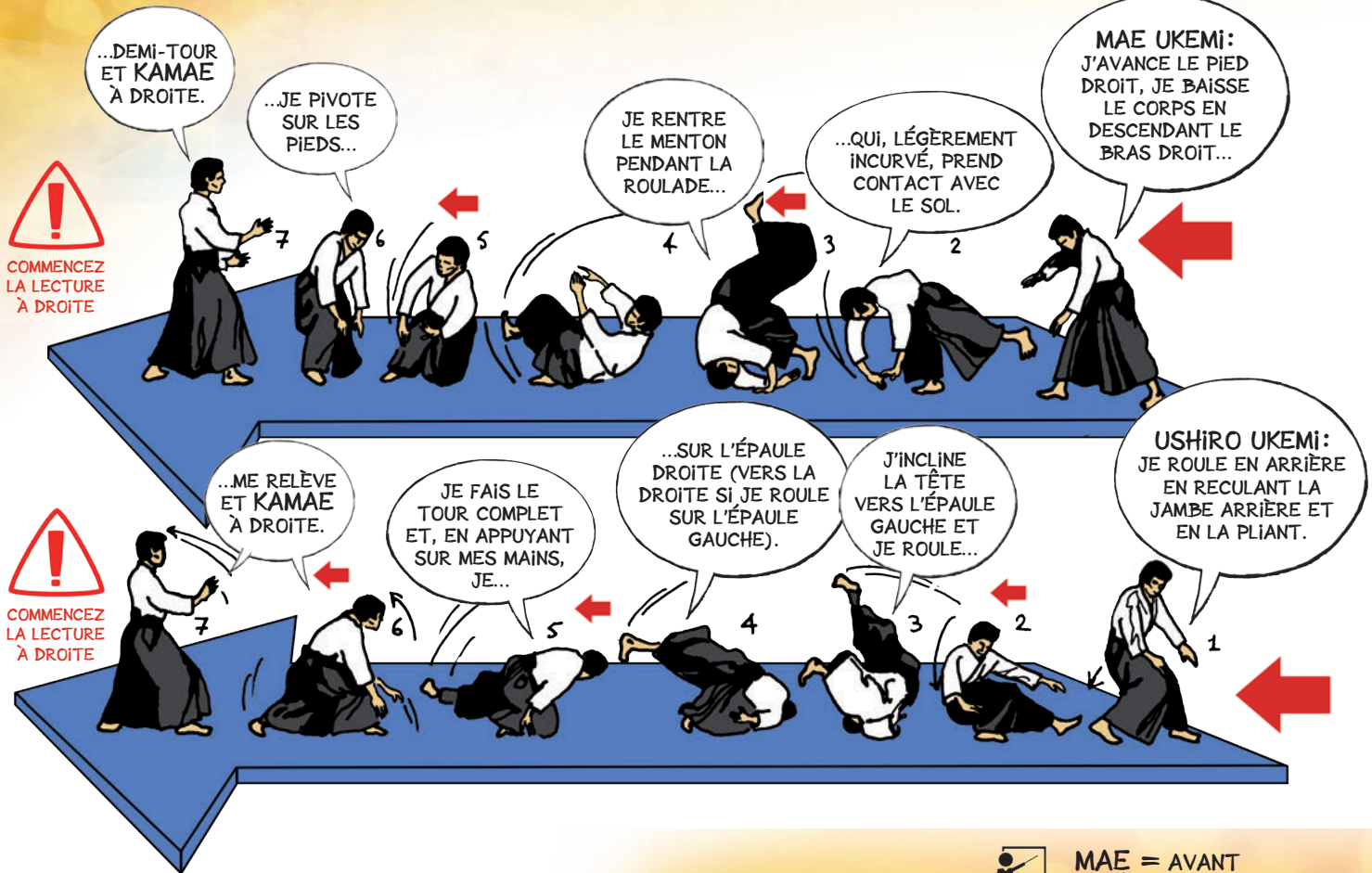
IRIMI TENKAN



TAI SABAKI EN DÉPLACEMENT GAUCHE-DROITE

UKEMI: LES CHUTES

- 1 - MAE UKEMI: CHUTE AVANT
- 2 - USHIRO UKEMI: CHUTE ARRIÈRE



MAE = AVANT
USHIRO = ARRIÈRE