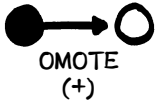


Ce deuxième ouvrage apporte aux pratiquants les connaissances nécessaires à l'exécution de techniques de niveau intermédiaire. Elles demandent l'acquisition des bases présentées lors de l'étude du précédent tome.

La seconde partie est consacrée aux armes de l'aïkido : bâton (jo), sabre (ken), couteau (tanto).

Des explications simples, mais très complètes permettront au lecteur – d'une façon certaine – des progrès rapides.

Louis Boileau  
Professeur d'aïkido diplômé d'État



4



SHOMEN UCHI  
KOTE HINERI  
FRAPPE VERTICALE, TORSION DU POIGNET

# SANKYO - TROISIÈME PRINCIPE

... POUR SAISIR SA MAIN PAR SON BORD CUBITAL AVEC MA MAIN GAUCHE ET, EN MAINTENANT LA ROTATION VERS L'ARRIÈRE, JE MONTE SON BRAS VERS LUI.



JE PLACE MA MAIN DROITE À L'INTÉRIEUR DE SON COUDE ET JE REULE MON PIED GAUCHE TOUT EN DESCENDANT SON BRAS.



PUIS, EN PIVOTANT SUR MON PIED GAUCHE, JE RAMÈNE LE PIED DROIT VERS L'ARRIÈRE.



5



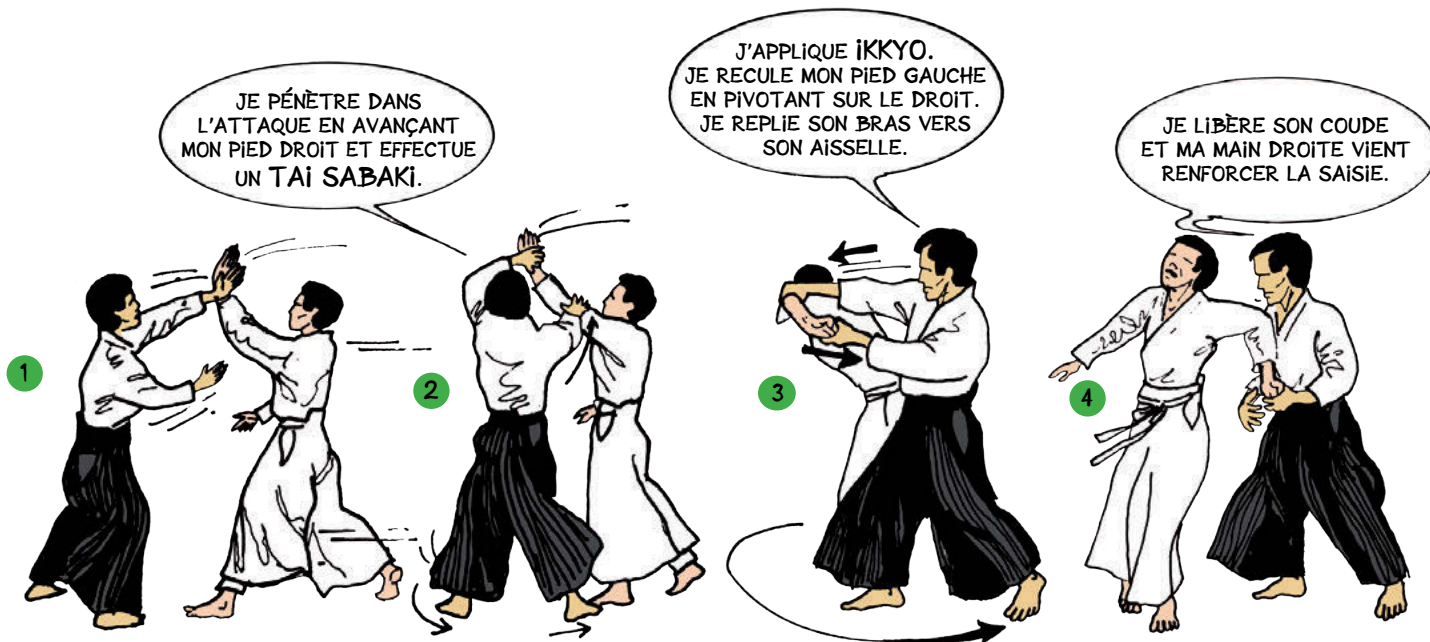
SHOMEN = VERTICAL  
UCHI = FRAPPE

KOTE = POIGNET  
HINERI = TORSION



URA  
(-)

6



SHOMEN UCHI  
KOTE HINERI  
FRAPPE VERTICALE, TORSION DU POIGNET

# SANKYO - TROISIÈME PRINCIPE

JE SAISIS SA MAIN GAUCHE PAR LE BORD CUBITAL ET J'APPLIQUE UNE TORSION VERS L'ARRIÈRE, AUTOUR D'UN AXE VERTICAL, TOUT EN REMONTANT SA MAIN VERS SON AISSELLE.



DE MA MAIN GAUCHE, JE SAISIS SON COUDE EN APPLIQUANT UNE PRESSION VERS LE BAS, TOUT EN RECULANT MON PIED DROIT.



PUIS, EN PIVOTANT SUR LE MÊME PIED, JE RECULE LE PIED GAUCHE.



7



Tai = CORPS  
SABAKI = ESQUIVER