

AIKIDO LES PRINCIPES DE BASE

AIKIDO CLUB DES 3 LUCS

MAISON POUR TOUS DES 3 LUCS

Adresse : [21 Traverse de la Malvina,](#)
[13012 Marseille](#)

Garde / Position :

C'est la position de base que l'on retrouve tout au long de la technique.

Etre Droit :

Rester droit, ne pas se pencher, on doit pouvoir voir si un autre attaquant se présente à tout moment.

Décontracter :

Etre décontracté et détendu le Ki circule ainsi on s'adapte au changement plus facilement

Attentif :

Etre alerte (comme un chat face à une souris), démarrer en même temps que Uke, puis avoir un petit temps d'avance (futur dans le présent).

Centrer :

L'action se passe systématiquement devant soi, face à son centre Hara. Point important si on veut progresser.

Direction :

Le pied avant se place dans la direction de l'action.

Bras :

Ils ne sont ni pliés, ni tendus, l'énergie circule (le ki, c'est comme l'eau en pression dans un tuyau d'arrosage), ne pas lever les coudes dans l'action.

Pousser :

Dans la plupart des cas l'action se fait en poussant (pas en tirant), ce point est important si l'on veut progresser.

Yeux :

Regarder dans le sens de l'action sans viser quelque chose de particulier.

Positif :

Omote, on démarre de préférence sur un mouvement positif direct et intérieur qui peut être accompagné d'un atémi.

Négatif :

Ura, on passe sur une technique en débordant sur l'extérieur, avec pivot, quand l'action positive ne passe pas ou en cas de retard.

Dessus :

Ne pas subir, plutôt que de rester sous l'attaque (bras) repasser l'action (dans l'instant) sur le dessus du bras (oiseau dessus la branche / chauve-souris dessous)

Atémis :

L'atémis le plus efficace restant le tranchant de la main / cou comme un dégainé de iai. Sur une action positive omote, coté intérieur, placer un atémis de sécurité. Les techniques peuvent être démontrées comme une série de plusieurs atémis qui se succèdent. Un atémi initial implique une protection ou un geste de Uke qui sert de support à une technique d'Aikido.

Principes de base : suite

Par Jean-Luc Fodera

Distances :

La distance de sécurité est la sphère autour de soi. Prendre le centre de UKE lors d'une technique, Esquiver au plus près, plus on est loin plus la technique se fait en force, plus c'est dur.

Fixer :

Lors de l'action qui mène vers l'immobilisation, rester bien dessus UKE, pas trop loin, planter l'épaule au sol, poser le bon genoux au sol (ou sur l'épaule de UKE en aikibudo) tout en restant droit.

Immobilisation :

Fixer toute son attention dans l'action qui mène vers l'immobilisation et dans les actions qui s'en suivent jusqu'à l'immobilisation finale

Changements :

Durant la technique, un changement est possible, initialisé par Uke (ex : coup de coude), il conduit à passer sur une autre technique qui va se créer (ne pas aller contre, ne pas contrarier), il ne faut pas déranger UKE mais s'adapter au changement.



Déséquilibre :

Dès que l'on marche on est en déséquilibre, prendre le centre ou bien mener l'action hors de la sphère de UKE. on accentue ce déséquilibre, il ne doit jamais se rééquilibrer et ceci jusqu'à la fin de la technique.

S'adapter :

Dans un contact il existe une force contraire, il faut canaliser cette force dans le sens où elle se présente, l'accepter, ne pas la contrarier, au contraire, la diriger voire l'amplifier et adapter une technique sur cette action.

