

# Quelques compléments



Les photos présentes sur cette page constituent un album photo de Francis. Il n'y a pas de corrélation avec le texte. Elles ne servent donc pas à illustrer directement les propos du texte. Merci d'avance.



Cette page est une ébauche. Aidez-nous à la compléter (voir : [Participez](#)). Merci d'avance

## Pratique de l'aïkido

L'aïkido est pratiqué par des femmes et des hommes de toutes tailles et âges. Le but de la pratique est de s'améliorer, de progresser (physiquement, techniquement, socialement, mentalement et spirituellement) dans la bonne humeur (le fondateur [Morihei Ueshiba](#) O senseï insistait beaucoup sur ce point). Ne sont montrées que des techniques respectant le partenaire. La complexité de cet art demande un haut niveau de pratique dans son utilisation en combat réel.

L'aïkido est un art particulièrement riche. Voici ce que disait Morihei Ueshiba O senseï :

*Il y a environ 3'000 techniques de base et chacune d'entre elles a 16 variantes... Ainsi, il en existe quelques dizaines de milliers et selon la situation, vous en créez de nouvelles.*

Comme tous les arts martiaux japonais, la pratique de l'aïkido demande une certaine ouverture à la culture et aux traditions japonaises. Comme vous l'avez certainement remarqué, la quasi-totalité du [vocabulaire](#) est en langue japonaise. Il est ainsi nécessaire, pour le pratiquant, de faire un effort, individuellement et collectivement, à ces éléments là.



*Francis (aïte) - Série 1, No 19 - Événement inconnu*

## A mains nues

Basiquement l'aïkido se pratique debout et à mains nues. En principe, c'est de cette façon qu'est majoritairement enseigné l'aïkido.

## A genoux

Le travail à genoux permet :

- de renforcer naturellement la souplesse et la force des jambes.
- de travailler le mouvement (un principe de base est de ne pas compenser la faiblesse technique par la force).
- d'expérimenter des rapports de taille et de force différents de ceux rencontrés debout.
- de s'obliger à garder le haut du corps à la verticale.
- d'obliger le travail avec les hanches plutôt qu'avec les jambes.
- de travailler le rapport de distance *tori / aïte* avec plus de précision.

Ce travail peut présenter un risque d'aggraver des problèmes de genou, voire d'en créer s'il est mal pratiqué.

## Avec armes

La place des armes dans l'aïkido est l'objet d'un vif débat. Peu d'écoles en maîtrisent réellement la pratique. Les techniques à mains nues occupent donc généralement l'immense majorité du temps d'étude.

### **Tanto (couteau)**

...

### **Pistolet**

...

### **Bokken (sabre en bois)**

...

### **Jo (bâton moyen)**

...

### **Bo (bâton long)**

...

### **Tambo (bâton court)**

...

### **Juken (baïonnette)**

...

### **Machettes**

...



*Francis (aïte) - Série 1, No 23 - Événement inconnu*

## **Pratique mixte**

...

## **La tenue**

...

## **Les grades**

...



*Francis (3<sup>ème</sup> depuis le fond) - Série 1, No 32 - Événement inconnu*

## Notes et références

...

From:

<https://www.francis.coach/> - **Francis COCHARD**

Permanent link:

[https://www.francis.coach/aikido/quelques\\_complements?rev=1612663390](https://www.francis.coach/aikido/quelques_complements?rev=1612663390)

Last update: **07.02.2021 @ 03:03**

