

## Aïkido: Ai Dori (sens de la force)

L'objectif de cet exercice est l'attaque au poignet avec mains opposées (main droite sur le poignet droit).

Uke (attaquant) et tori (défenseur) se font face à env. un mètre de distance. Tori, jambe droite vers l'avant, tend sa main droite devant lui. Uke s'avance pour lui saisir le poignet avec la main droite. Tori la saisit avec ses deux mains, effectue un pas de retrait avec sa jambe droite et pivote le ventre de 180° vers l'arrière, afin d'enrouler uke autour de lui. Juste avant de l'entraîner derrière lui, tori fléchit les genoux pour abaisser son centre. En fin de mouvement, il ramène son ventre vers l'avant (180°).

**Fin:** Uke tourne autour de tori.

### Accent sur le sens de la force

- Uke: se laisse guider avec une petite résistance qu'il module en fonction des partenaires.
- Tori: adapte sa force à la résistance/énergie déployées par uke. Modulable en fonction des partenaires. Le principal moteur du geste est le centre, les bras en sont le prolongement.

### Variantes

- Tirer avec les bras plutôt qu'avec le centre. Tori expérimente la différence: est-ce plus facile de guider le mouvement avec le centre ou avec les bras? Uke évalue la qualité de la conduite. Qu'est-ce qui est plus agréable? Spectateurs: quel geste dégage le plus d'harmonie?
- Effectuer l'exercice avec quatre tempos différents: de très lentement à très rapide. Quelle vitesse permet la meilleure conduite et le mouvement le plus agréable? Trop lentement: uke peut se libérer. Trop rapide: la force centrifuge est trop forte et tori perd son partenaire.
- Uke module sa résistance entre passivité et prise de contrôle. Estimer quelle résistance favorise la meilleure conduite et se révèle la plus agréable pour les deux.

## Déroulement d'une séquence d'exercices

- Démontrer, expliquerFormer des duos – s'incliner et se saluer (onegaishimasu)
- Laisser les enfants s'exercer; exécuter 4x l'exercice/la technique alternativement à droite et à gauche, puis changer de rôle (uke – tori), etc.
- Passer vers les différents groupes, aider ou corriger si nécessaire
- Laisser tester les variantes
- S'incliner et se saluer (arigato gozaimashita)
- Verbaliser éventuellement les différentes expériences

---

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**