

# Aïkido: Renforcer positivement la perception corporelle

Les techniques de l'aïkido reposent sur les formes originelles du mouvement, la spirale et la vague, omniprésentes dans la nature, mais aussi dans notre corps et notre gestuelle. Ces mouvements naturels et harmonieux renforcent positivement la perception corporelle.



L'aïkido contribue à façonner une perception positive de soi et de son corps. Une connaissance approfondie des trames et des liens qui régissent les actions motrices facilite une application ciblée des exercices de perception pratiqués durant les séquences de mouvement ou les leçons d'éducation physique.

L'attention portée sur soi et sur son centre ouvre la voie à une perception consciente de son propre corps et de son mouvement (sens de la position, sens du mouvement). L'apport du partenaire et de son énergie affine la perception en lien avec l'environnement (sens de la force). L'entraînement par deux améliore aussi la capacité d'adaptation face à un adversaire et la perception de ce dernier.

Dans ce petit dossier, nous vous présentons une série d'exercices d'aïkido ciblant trois aspects: le sens de la position, le sens du mouvement et le sens de la force.

## Exercices d'aïkido

### Sens de la position

- [Tsuki](#)
- [Ai Dori](#)
- [Technique Tsuki-Ikkyo](#)

### Sens du mouvement

- [Katate Dori](#)
- [Ushiro Rio Katate Dori](#)
- [Technique Shomen Uchi - Ikkyo](#)

### Sens de la force

- [Ai Dori](#)
- [Tsuki](#)
- [Technique Riote Katate Dori - Nikkyo](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**