

Aïkido: Ai Dori (sens de la position)

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 en avant, tend sa main droite devant lui. Uke s'avance vers tori pour lui saisir le poignet avec sa main droite. Tori serre la main de uke avec ses deux mains. Il effectue un pas vers l'arrière avec la jambe droite et pivote son ventre de 180° vers l'arrière afin «d'enrouler» uke. Pour cela, tori abaisse son centre de gravité (il fléchit les genoux). A la fin, il pivote à nouveau son centre de 180° pour revenir vers l'avant.

Fin: Uke suit tori en tournant autour de lui.

Accent sur le sens de la position

- Uke: se laisse guider par tori en restant bien droit.
- Tori: a toujours les mains devant lui, jamais derrière le centre vital, même lorsqu'elles sont au-dessus de la tête. Ses appuis sont stables (jambes écartées) le haut du corps n'oscille jamais vers l'avant ni sur le côté.

Variantes

- Réduire l'écart entre les pieds afin de percevoir la différence au niveau de la stabilité.
- Placer les mains derrière la tête pour sentir la différence lorsque les mains sont à l'arrière du centre. A ce moment, uke pourrait tirer légèrement vers l'arrière.
- Varier la flexion des genoux pour voir quand il est possible de rester droit et quand il est nécessaire d'incliner le dos.
- Tirer avec les bras plutôt qu'avec le ventre pour percevoir le centre en relation avec la position redressée. Le corps peut-il rester droit?

Remarque: Cet exercice et ses variantes peuvent être effectués avec les yeux fermés à partir de la rotation de tori, ceci pour renforcer la perception de la tenue du corps.

Déroulement d'une séquence d'exercices

- Démontrer, expliquer
- Former 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