



FFAAA

Fédération
Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

10 rue de la République
92000 Nanterre
Tél : 01 47 30 23 23

Tél : 01 47 30 23 23

L'Aïkido

est un art martial utilisant la self-défense pour répondre à une agression.

Le principe consiste à accompagner l'attaque pour la rendre inoffensive.

Une multitude de techniques permet de diriger les frappes ou les saisies et de les conduire la plupart du temps au moyen de rotations dans des directions bien précises.

Le travail d'attaquant n'est pas écarté.

合気道

Cette discipline se pratique debout ou à genoux, à mains nues ou avec des armes en bois (sabre, bâton, couteau). Les techniques utilisées pour répondre à l'agresseur mettent en jeu les articulations supérieures, poignets, coudes, épaules afin de projeter ou d'immobiliser l'attaquant.

La force ne rentre pas dans la logique de la discipline.

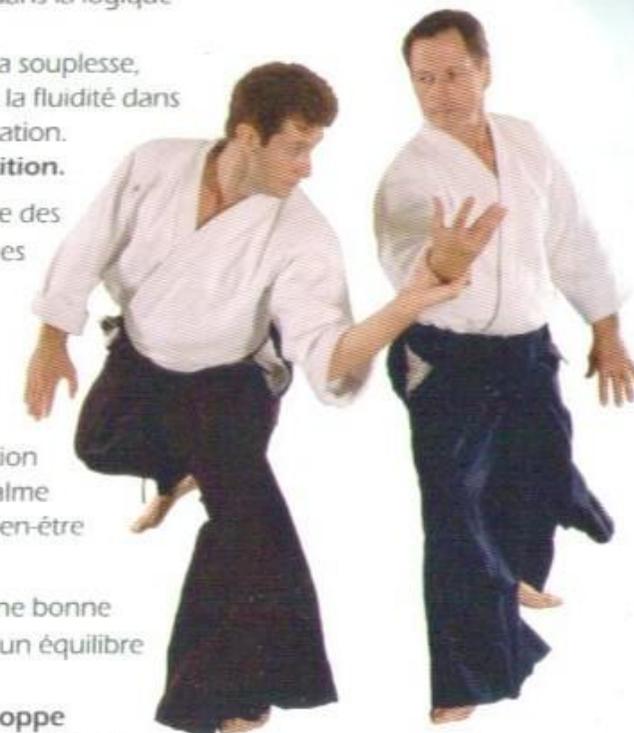
Elle est remplacée par la souplesse, la précision du geste et la fluidité dans la pratique, la concentration.

Il n'y a pas de compétition.

L'Aïkido développe des qualités bien spécifiques comme la perception de l'adversaire et de son environnement ou la prise de distance face aux événements. Le travail sur la respiration permet de trouver le calme intérieur, de sentir le bien-être après chaque séance.

L'Aïkido permet une bonne adaptation à l'effort et un équilibre harmonieux.

Cette discipline développe la maîtrise de soi en canalisant l'énergie.



Hommes, femmes et enfants pratiquent à tout âge et avec des besoins spécifiques leur permettant d'apprendre pour de longues années de pratique une discipline qui répond à leurs attentes.

L'enseignement est porté par un haut niveau technique assurant une progression constante et conduisant le pratiquant qui le souhaite à se présenter aux examens de ceintures noires.

Histoire:

Maitre Morihei Ueshiba (1883-1969) créa cet art martial au Japon. L'universalité de la discipline et les valeurs développées ont été reconnues de par le monde.

