



Titre : Exercices Fondamentaux d'Aïki-Taïso

Auteur : Comité Interdépartemental Midi-Pyrénées de la FFAAA

Commission Aïki-Taïso :

Référent technique : Philippe Grangé (7^{ième} dan, DEJEPS)

Membres de la commission : Deschaux Vincent (4^{ième} dan, DEJEPS) ; Goyaux Patrice (4^{ième} dan, DEJEPS) ; Salgues Philippe (2^{ième} dan, Directeur de Commission) ; (Socirat Dany (5^{ième} dan DEJEPS membre du CTR Occitanie) ; Socirat Serge (5^{ième} dan, DEJEPS) ; Thomas Schuls (3^{ième} dan)

Concours : Martori David (6^{ième} dan, membre CTR Nouvelle Aquitaine)

Vidéaste : Sébastien Scionico

Texte d'introduction :

1. Le contenu des vidéos présente simplement un ensemble d'exercices élémentaires regroupés en thèmes qui sont autant de tiroirs d'une boîte à outil. Il ne constitue pas une progression de cours ou une séance, mais propose des éléments pour la construire.
2. Ces exercices ont une double fonction : celle de soutenir des explications de mouvements plus complexes ou de faire acquérir des compétences essentielles du corps dans le cadre soit d'une séance d'aïkido soit d'un cours de santé ou de bien-être.
3. Ils insistent sur le travail de conscientisation pour faire clairement émerger des schèmes essentiels dans la constitution du « corps-aïki ». Ce qui explique les choix d'exercices basiques et d'une modalité lente de leur accomplissement.
4. Nota Bene : Le contenu de chaque thème ne prétend pas à l'exhaustivité.
5. Ils sont complémentaires à ceux déjà pratiqués pendant l'Aïki-Taïso habituel de l'Aïkido

Consigne générale : faire lentement les mouvements pour bien en prendre conscience.

Code couleur : vert exercices très faciles ; jaune exercices faciles ; rouge exercices difficiles

Thème 1 - Respirer

- ✓ *Exercice simple de respiration*

Thème 2 - Mobiliser les principales articulations du corps

- ✓ *Exercices de mobilité*

Thème 3 - Acquérir l'équilibre statique

- ✓ *Equilibre bipodal pieds parallèles*
- ✓ *Equilibre bipodal pieds décalés*
- ✓ *Equilibre unipodal*

Thème 4 - Se relâcher

- ✓ *Relâcher les différentes parties du corps*

Thème 5 - Acquérir la fluidité

- ✓ *Déplier et replier les membres supérieurs dans les 3 dimensions*
- ✓ *Ouvertures et fermetures des membres supérieurs*
- ✓ *Spirales du corps à partir des membres inférieurs*
- ✓ *Spirales du haut du corps à partir de la taille*

Thème 6 - Acquérir le principe Yn/Yo dans les 3 dimensions

- ✓ *Dimension Haut/bas*
- ✓ *Dimension droite/gauche*
- ✓ *Dimension avant/arrière*

Thème 7 - Acquérir La structure

- ✓ *Structure statique*
- ✓ *Structure en mouvement*
- ✓ *Structure en déplacement*

Thème 8 - Acquérir les déplacements

- ✓ *Déplacement latéral*
- ✓ *Déplacement vers l'avant*
- ✓ *Déplacement vers l'avant en glissant*
- ✓ *Déplacements par rapport à la ligne d'attaque*