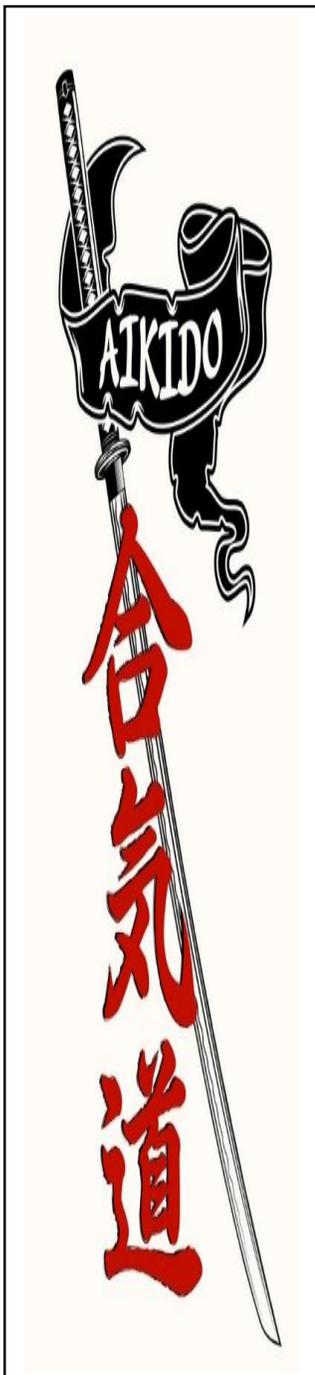


## PROGRAMME CEINTURE JAUNE

L'aikido est un art martial japonais, fonde par **O'ENSEI MORIHEI UESHIBA** entre **1925** et **1969**.

Il se traduit comme l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Aikido est la dénomination que reçoivent les pratiquants de l'aikido.



### **SWARI WAZA**

**Attaque :** Shomen uchi

- Ikkyo
- Gokyo
- Irimi nage
- Kokyu nage

### **HANMI HANTACHI WAZA**

**Attaque :** Ushiro rio kata

- Ikkyo
- Gokyo
- Irimi nage
- Kokyu nage



## TACHI WAZA

**Attaque :** Ushiro ryo kata

- Ikkyo
- Gokyo
- Irimi nage
- Kokyo nage
- Kote gaeshi

**Attaque :** Ai Hanmi katate

- Kote gaeshi
- Shiho nage
- Ikkyo
- Gokyo
- Kokyo nage

**Attaque :** Shomen uchi

- Kokyu nage
- Kote gaeshi
- Shiho nage
- Irimi nage
- Ikkyo
- Gokyo