

Mouvements de base de l'AIKIDO

Katame waza *(principes d'immobilisation)*

Ikkyo



1er principe d'immobilisation.

Contrôle de l'articulation du coude !

En maintenant l'articulation dans son axe Tori exerce son action jusqu'à l'immobilisation au sol.



Nikyo



2ème principe d'immobilisation.

Contrôle des deux articulations coude et poignet !

Tori effectue les deux contrôles qui en s'additionnant permettent de produire le déséquilibre de Aite.

NB: Les torsions s'effectuent dans le sens des pliures naturelles des articulations.



Sankyo



3ème principe d'immobilisation.

Sankyo permet de contrôler les trois articulations du membre supérieur: **Le coude, le poignet et l'épaule.**

Le geste qu'exerce Tori dans son exécution est directement issu de la tenue du sabre. Comme pour les deux premiers mouvements sankyo s'achève par une immobilisation spécifique où Aite se trouve à plat ventre.

