

Mouvements de base de l'AIKIDO

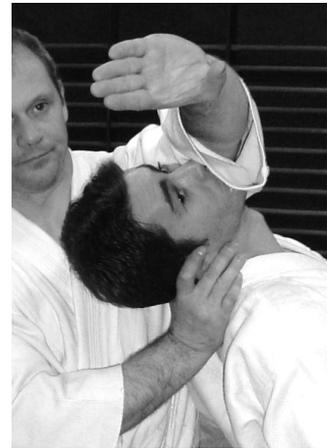
Nage Waza (*applications - projections*)

Irimi nage



C'est le Mouvement qui illustre le principe d'**IRIMI** : A la fois entrer dans la garde de l'adversaire et absorber à soi la force de ce dernier.

L'exécution consiste à contrôler le centre de l'adversaire par l'intermédiaire de son axe (*colonne vertébrale*).



Shiho Nage



C'est l'application du principe de **Ikkyo**.

La projection s'effectue par le contrôle du centre du partenaire et son déséquilibre par l'intermédiaire du contrôle de l'articulation du coude.

C'est un mouvement issue de la tenue et du mouvement du sabre.

Shiho nage: projection dans les 4 directions (dans toutes les directions)



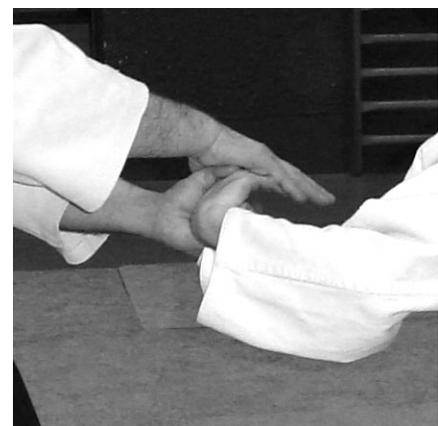
Kotei Gaeshi



C'est l'application du principe de **Nikyo**.

La projection s'effectue par le contrôle du centre du partenaire et son déséquilibre par l'intermédiaire de la torsion de l'articulation du poignet additionnée de celle du coude.

Kotei Gaeshi: Petite torsion du poignet



Mouvements de base de l'AIKIDO

Nage Waza suite (*applications - projections*)

Katate dori tai sabaki



C'est un mouvement de préparation avec partenaire. Le tai sabaki du corps (*déplacement*) permet de travailler les deux principes IRIMI et IRIMI - TENKAN. Le mouvement avec la projection est nommé de différentes manières : sayou hondo, gyaku irimi.



Kaiten Nage



C'est l'application du principe de sankyo.

Les contrôles des trois articulations du membre supérieur et de la tête permettent de déséquilibrer Aite.

Kaiten nage possède deux formes distinctes: Uchi (*intérieur*) et Soto (*extérieur*).

Kaiten nage est le mouvement en forme de roue.



Ten Chi Nage



Le mouvement « ciel - terre » du fait de la position des deux mains l'une brandie vers le ciel comme un sabre, recouvrant le partenaire, l'autre dirigée vers la terre afin de désigner la direction du déséquilibre arrière de Aite.



Mouvements de base de l'AIKIDO

Nage Waza suite (*applications - projections*)

Udekime Nage



Le mouvement s'exécute en contrôlant, le bras de l'adversaire dans une position qui contrarie les pliures naturelles des articulations, notamment celle du coude.



Koshi Nage



C'est une projection que l'on effectue avec les hanches (*partie arrière du bassin - koshi*). De nombreuses formes s'adaptant notamment aux diverses saisies, existent.