



**Aïki Dojo Sankaku**

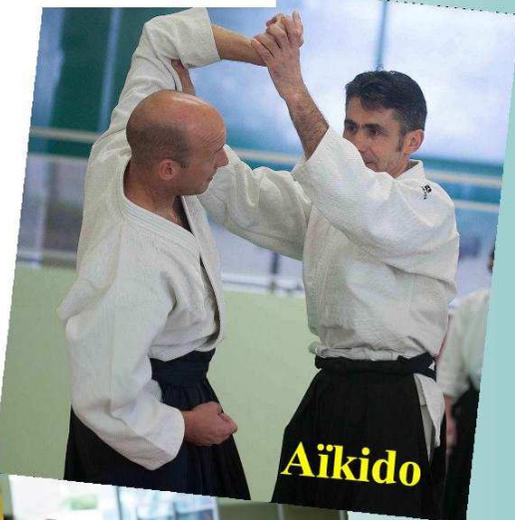
*Aïkido - Iaïdo - Jodo*



**Saint Pol de Léon  
& Morlaix**



**Jodo**



**Aïkido**



**Iaïdo**



**Aïki-taiso / Sport Santé**



**Aïkido  
enfant**

Venez pratiquer un art martial en toute sérénité

**AIKI DOJO SANKAKU**

Renseignements : 06 13 98 28 39 / [www.aikidojosankaku.fr/](http://www.aikidojosankaku.fr/)



**Aïki Dojo Sankaku**

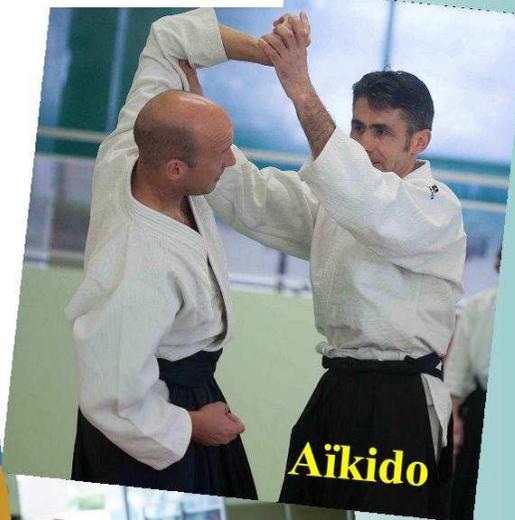
*Aïkido - Iaïdo - Jodo*



**Saint Pol de Léon  
& Morlaix**



**Jodo**



**Aïkido**



**Iaïdo**



**Aïki-taiso / Sport Santé**



**Aïkido  
enfant**

Venez pratiquer un art martial en toute sérénité

**AIKI DOJO SANKAKU**

Renseignements : 06 13 98 28 39 / [www.aikidojosankaku.fr/](http://www.aikidojosankaku.fr/)

# L' aikido

## DES TECHNIQUES VISANT A CONTROLER L'ADVERSAIRE

Toutes les techniques visent au contrôle de l'adversaire, l'amenant à une chute et/ou une immobilisation. Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire, de les utiliser sans rentrer en opposition avec eux.

## UNE DISCIPLINE ACCESSIBLE A TOUS

La recherche de l'aïkïdoka est celle de l'équilibre optimum de l'individu par rapport à lui-même, et par rapport à son environnement. Chacun peut se conformer à ses possibilités physiques, le but étant précisément de mieux les connaître.



# L' aikido

## DES TECHNIQUES VISANT A CONTROLER L'ADVERSAIRE

Toutes les techniques visent au contrôle de l'adversaire, l'amenant à une chute et/ou une immobilisation. Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire, de les utiliser sans rentrer en opposition avec eux.

## UNE DISCIPLINE ACCESSIBLE A TOUS

La recherche de l'aïkïdoka est celle de l'équilibre optimum de l'individu par rapport à lui-même, et par rapport à son environnement. Chacun peut se conformer à ses possibilités physiques, le but étant précisément de mieux les connaître.



# Le iaïdo

Le iaïdo (art de couper en dégainant le sabre), se fait sous forme de katas que l'on réalise seul.

Les cours de iaï sont axés sur l'étude de l'école Muso Shinden Ryu, choisie comme référence par la FEI pour son universalité et sa rigueur pédagogique.

L'étude du iaï est complétée par la pratique du Kenjutsu.



Le kenjutsu est l'étude du sabre une fois celui-ci sorti de son fourreau.

La pratique se fait à deux avec un bokken. Le kenjutsu permet de mieux appréhender les notions de distance et de synchronisation. Le travail est orienté sur la véricité des angles de coupe et la manière de contrôler sans heurt le ken du partenaire dans l'optique d'une contre-attaque.



# Le iaïdo

Le iaïdo (art de couper en dégainant le sabre), se fait sous forme de katas que l'on réalise seul.

Les cours de iaï sont axés sur l'étude de l'école Muso Shinden Ryu, choisie comme référence par la FEI pour son universalité et sa rigueur pédagogique.

L'étude du iaï est complétée par la pratique du Kenjutsu.



Le kenjutsu est l'étude du sabre une fois celui-ci sorti de son fourreau.

La pratique se fait à deux avec un bokken. Le kenjutsu permet de mieux appréhender les notions de distance et de synchronisation. Le travail est orienté sur la véricité des angles de coupe et la manière de contrôler sans heurt le ken du partenaire dans l'optique d'une contre-attaque.



# Le jodo

Le Jodo se pratique à deux, d'un côté le sabre en bois, de l'autre le bâton.

Le jugement précis des distances, une connaissance judicieuse du "timing" et une coordination parfaite du corps et de l'esprit font que les deux pratiquants, bien que s'affrontant, engendrent une remarquable harmonie de mouvements.



Toute la technique du Jodo repose sur la différence de longueur qui existe entre le sabre et le bâton. Le sabre est plus court d'une vingtaine de centimètres. Ceci permet au bâton de frapper l'adversaire (avec contrôle bien sûr), de lui porter des coups d'estoc ou des blocages aux points vitaux.

Pratique exempte de compétition, elle est accessible à tous et ne requiert aucune condition physique particulière si ce n'est le désir de se développer soi-même.

Le Jodo est riche d'enseignement : étiquette, puissance du souffle, coordination mentale, espace-temps, humilité...

# Le jodo

Le Jodo se pratique à deux, d'un côté le sabre en bois, de l'autre le bâton.

Le jugement précis des distances, une connaissance judicieuse du "timing" et une coordination parfaite du corps et de l'esprit font que les deux pratiquants, bien que s'affrontant, engendrent une remarquable harmonie de mouvements.



Toute la technique du Jodo repose sur la différence de longueur qui existe entre le sabre et le bâton. Le sabre est plus court d'une vingtaine de centimètres. Ceci permet au bâton de frapper l'adversaire (avec contrôle bien sûr), de lui porter des coups d'estoc ou des blocages aux points vitaux.

Pratique exempte de compétition, elle est accessible à tous et ne requiert aucune condition physique particulière si ce n'est le désir de se développer soi-même.

Le Jodo est riche d'enseignement : étiquette, puissance du souffle, coordination mentale, espace-temps, humilité...