

ARTS MARTIAUX COLMAR



Dojo Camille Sée
40 avenue de l'Europe
68000 COLMAR

aikido.amcolmar@gmail.com

Partage
Courage
Audace
Respect



Section enfants

Bienvenue sur nos tatamis !

Section adultes



Concentration
Confiance en soi
Efficacité
Maîtrise

www.amcolmar.fr

L'Aïkido repose sur trois grandes valeurs :

- L'harmonie
- Le rapprochement des participants
- Le respect

L'Aïkido est un art martial d'origine japonaise créé par une synthèse des arts de combat anciens et inspiré par des éléments philosophiques de non violence.

La pratique à mains nues

Le mouvement, le positionnement, la précision et le rythme sont des aspects importants dans l'exécution des techniques.

La pratique la plus enseignée est celle où les deux partenaires sont debout.

La pratique à genoux

Les Japonais vivent beaucoup assis à même le sol.

Ils ont développé des techniques pour pouvoir faire face à ce type d'attaques.

La pratique des armes

L'Aïkido comporte l'étude du maniement d'armes : le sabre Bokken, le bâton moyen Jo et le couteau ou Tanto.

Cette pratique permet de dépasser l'appréhension des armes.

Respect et attitude

L'efficacité de l'Aïkido ne réside pas dans l'agressivité mais dans l'attitude.

C'est ainsi que l'Aïkido peut se prétendre à la fois martial et non-violent, il n'est pas nécessaire d'être violent pour avoir une justesse martiale.

Qualifié comme l'Art de la Paix par son fondateur Ô Sensei Morihei Ueshiba, l'Aïkido est une discipline se pratiquant sans agressivité.

Le relâchement et l'accomplissement personnel passent par la maîtrise de soi.