

# KENKO TAISO

## Exercices d'Aikido

Les exercices débutent la leçon et sont destinés à s'échauffer et s'assouplir en coordination avec des mouvements basiques d'Aikido.

### Ki Taiso (exercices de santé)

Le but des exercices est d'aligner le corps et augmenter doucement la pression sanguine pour l'apporter vers les muscles avec ces mouvements spécifiques.

**Rotation du tronc**  
1-2      3-4  
5-6      7-8  
2 X

**Courber latéralement le tronc**  
1-2      3-4  
5-6      7-8  
2 X

**Courber le tronc**  
1-2      3-4  
5-6      7-8  
2 X

**Bouger l'omoplate**  
1-2      3-4  
5-6      7-8  
2 X

**Rotation droite gauche du cou**  
1-2      3-4  
5-6      7-8  
2 X

**Rotation avant arrière du Cou**  
1-2      3-4  
5-6      7-8  
2 X

**Rotation latéral du cou**  
1-2      3-4  
5-6      7-8  
2 X

**Plier les genoux**  
1-2      3-4  
5-6      7-8  
2 X

**Pliere genou-cheville**  
1-2      3-4  
5-6      7-8  
2 X

**Rotation d'un bras**  
1-2      3-4  
5-6      7-8  
2 X

**Rotation des deux bras**  
1-2      3-4  
5-6      7-8  
2 X

**Rotation deux bras et genoux**  
1-2      3-4  
5-6      7-8  
2 X

### Assouplissements

Une fois les muscles doucement échauffés, vous pouvez vous assouplir.

**Plier devant**  
1-2-3-4-5  
  
2 X

**Cheville gauche  
puis droite**  
1-2-3-4-5  
  
2 X

**Bras devant**  
1-2-3-4-5  
  
2 X

**Tête devant**  
1-2-3-4-5  
  
2 X

**Roulade G/D**  
1-2 1-2 1-2 3-4.

**Roulade G/D et  
se relever**  
1-2 1-2 1-2 3-4.

**Seiza  
Monter sur  
orteils**

**Seiza  
Ouvrir**  
1-2 1-2 1-2 3-4.

**Seiza  
Accroupi**  
1-2 1-2 1-2 3-4.

**Sur le dos**

## KENKO TAISO

### Hitori Waza (Techniques à une seule personne)

Ces exercices préparent à la pratique avec un partenaire. Hitori Waza est une technique pour une seule personne destinée à développer l'équilibre, la coordination et la modélisation des mouvements de base. C'est la pierre de fondation des bonnes techniques et la série finale d'exercices d'échauffement musculaire. Les mouvements amples augmentent le rythme cardiaque et ainsi apporter plus de sang aux muscles.

**Note:**

- Hitori** = seul.
- Kumi** = avec partenaire.
- Waza** = techniques.

Udefuri Waza

1-2 1-2 1-2 1-2  
1-2 1-2 1-2 3-4

Udefuri Chuyaku Waza  
4 X

Gauche 1  
Droite 2

Tenkan Waza  
4 X

Gauche 1  
Droite 2

Sayu Waza  
4 X

Gauche 1-2  
Droite 3-4

Sayu Chuyaku Waza  
4 X

Gauche 1-2  
Droite 3-4

# KENKO TAISO

Ikkyo Waza

Gauche	1-2 1-2 1-2 3-4
Droite	1-2 1-2 1-2 3-4

Zengo Waza  
4 X

1-2 Pivoter 3-4

Happo Waza

Gauche
Droite

Zenshin Koshin Waza

Gauche	1-2 1-2 1-2 3-4
Droite	1-2 1-2 1-2 3-4

Zenshin Koshin shoyaku Waza

Gauche	1-2 1-2 1-2 3-4
Droite	1-2 1-2 1-2 3-4

Nikkyo Waza  
2 X

Gauche	1-2-3-4
Droite	1-2-3-4

# KENKO TAISO



Kote oroshi Waza  
2 X

Gauche 1-2-3-4  
Droite 1-2-3-4



Sankyo Waza  
2 X

Gauche 1-2-3-4  
Droite 1-2-3-4



Funekogi Waza

Gauche 1-2 1-2 1-2 3-4  
Droite 1-2 1-2 1-2 3-4



Ushiro Tori Waza  
4 X

Gauche 1-2  
Droite 3-4



Kaho Tekubi Kosa Waza  
2 X

Main gauche dessus 1-2-3-4  
Main droite dessus 1-2-3-4



Joho Tekubi Kosa Waza  
2 X

Main gauche dessus 1-2-3-4  
Main droite dessus 1-2-3-4



Ushiro Tekubi Tori Zenshin Waza (avant)  
4 X

Gauche 1-2  
Droite 3-4

## KENKO TAISO

Ushiro Tekubi Tori Koshin Waza (arrière)  
4 X

Gauche	1-2
Droite	3-4

Terminer les exercices :

Shikko avant et arrière

Shikko pivoter A gauche  
À droite

Ushiro Ukemi Waza

Zempo Kaiten Waza

Zempo Waza

### Tests

Pendant les exercices de Hitori Waza, l'instructeur peut vous stopper et vérifier que vous êtes stables et unis. Votre posture est relax, votre pensée ouverte.