Aïkido

**Descriptif général du sport**

Art martial japonais. L'aïkido se compose, pour l'essentiel, de techniques de défense à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Il est fondé sur la neutralisation de la force de l’adversaire par des mouvements de rotation et d’esquive et l’utilisation de clés aux articulations.

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Outre la découverte d’une autre culture au travers d’un art martial qui a gardé un fort ancrage dans les traditions orientales, la pratique vise une recherche d’harmonie avec le partenaire, afin d’arriver à une expression fluide, dynamique, ouverte et de développer ainsi une grande disponibilité physique et psychologique dans l’instant.

**Tenue/Matériel**

Keikogi blanc (type judo ou karaté) et Zooris (ou tongues).

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.