

AIKI•GONG

AIKIDO CLUB LUXEMBOURG

2014

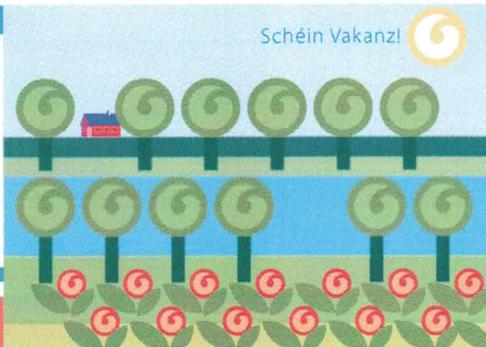
JUIN

Derniers cours

Adultes: Lundi 30.06.14

Enfants: Jeudi 26.06.14

Schëin Vakanz!



Reprise des cours

Adultes: Lundi 01.09.14

Enfants: Jeudi 18.09.14

Dates à retenir !

2014

Stage des 3 Frontières 2014

04/05/06 Juillet B-Aubange

Tissier / Leclerre / Burnay

www.aiki-do.eu

Dany Leclerre

Ve 10.10.14 Coque

Sa 11.10.14 Coque

Miranda Saarentaus

Ve 14.11.14 INS

Sa 15.11.14 INS

Dany Leclerre

Ve 12.12.14 Coque

Sa 13.12.14 Coque

2015

Dany Leclerre

Ve 06.03.15 Coque

Sa 07.03.15 Coque

Ve 23.05.15 Coque

Sa 24.05.15 Coque

Lexique

ai harmonie, unification, amour
aihanmi saisie d'une main / croisé
aikitaïso exercices de préparation de base de l'Aikido
aikiotoshi coupe sur les genoux avec projection
atemi frappe, coup de poing à des endroits précis du corps

bokken sabre en bois
budo voie de la guerre / art martial
budo sishin esprit art martial
bushi guerrier / samourai
bushido code d'honneur des samourai

chudan niveau moyen
chudantsuki coup de poing au niveau du plexus

dan degré, niveau, ceinture noire
do voie, chemin
dojo lieu ou on étudie la voie, salle de pratique
dori saisi, attaque
doshu le maître de la voie, représentant suprême de l'art
dozo je vous en prie, s'il vous plaît

gedan niveau inférieur
gi tenue d'entraînement ("kimono")
giri coupe

hakama jupe-culotte, partie des tenues traditionnelles japonaises

hanmi de côté, de profil

hanmi handachi waza travail où tori est sur les genoux et uke est debout

hara centre vital de l'énergie, ventre

henka changement de posture (sans changer les pieds)

henka waza travail d'enchaînements, variations

hiji coude

hiji dori saisie du coude

iaïdo la voie du sabre
irimi entrée directe sur l'adversaire

jo bâton / 128 cm
jo dori attaque au bâton (uke)
jo nage projections avec le bâton (tori)
jodan niveau supérieur
jodan tsuki coup de poing au niveau supérieur
joseki mur d'honneur d'un dojo
ju souplesse
ju no keiko travail en souplesse
jyu waza travail libre

kai association, groupe, école
kaiten mouvement giratoire, rotation
kamae position de garde, posture (base)
kamiza siège supérieur, place d'honneur du dojo (le portrait du grand maître)

kata épaule, suite de techniques cataloguées
kata dori saisie de l'épaule

kata dori men uchi saisie de l'épaule+une coupe avec la deuxième main

katana sabre japonais
katate la main
ken sabre
ki énergie cosmique, fluide de la vie

kiai cri, souffle

kokoro mentalité, coeur et esprit

kokyu respiration, force de respiration

kokyu ho exercice de kokyu

kokyu nage projection avec la puissance de la respiration

koshi hanches

koshi nage projection avec les hanches

kote poignet

kubi cou

kubi shime étranglement par le cou

kumi groupe

kumi jo travail avec le jo à deux

kyu grades décernés avant les grades dan

