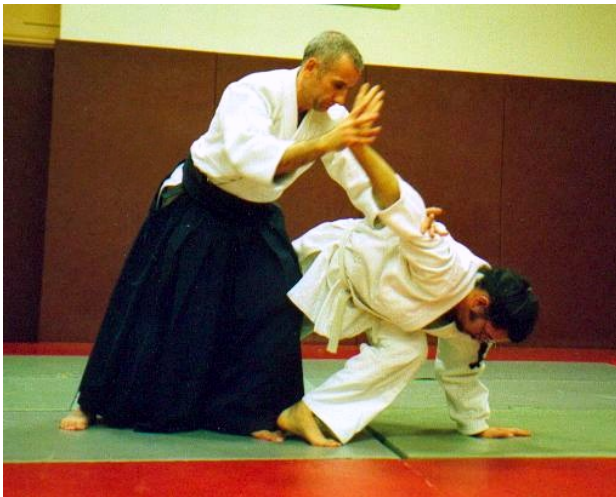


L'Aïkido ne se pratiquant pas dans un esprit de compétition, l'entraînement et la progression se développent autour de l'apprentissage de techniques codifiées, destinées à neutraliser l'assaillant quelle que soit la forme de son attaque.



Une séance d'Aïkido comprend généralement 3 temps :

- La préparation (ou échauffement)
Son but est d'échauffer le corps et les articulations afin de pratiquer sans risque de blessures.
Il est important d'arriver à l'heure au cours afin de participer à l'échauffement.
- Le cours proprement-dit
Étude des mouvements et techniques de l'Aïkido.
L'enseignant adapte le cours au niveau des élèves et à leur âge.
- Le retour au calme
C'est un temps privilégié pour revoir les mouvements appris et apaiser la respiration, avant le salut.

nikyo omote (second principe) ;
[dojo de Maisons-Alfort](#) (Val-de-Marne, France) ;
tori : Frank Dauvé; *uke*

: Christophe Dang Ngoc.

(crédit photo : [Wikimedia Foundation Inc.](#) ,
image sous licence [GFDL](#))

[Wikipédia](#) ;

Les attaques

Le pratiquant d'Aïkido apprend à réagir sur de nombreuses formes d'attaques. On peut noter, parmi les plus courantes :

Saisi Frap	Frappe saisie		
Aï hanmi katate dori :	saisie du poignet	Shomen uchi :	frappe de haut en bas, du t Sh
(Gyaku hanmi) Katate dori :	saisie du poignet opposé	Yokomen uchi :	frappe latérale, du tranchan Yo
Ryote dori :	saisie des deux poignets	Chudan tsuki :	frappe directe au torse, ave Ch
Katate ryote dori :	saisie d'un poignet à deux	Jodan tsuki :	frappe directe au visage, a Jo
Kata dori :	saisie d'une épaule	Kata dori men uchi :	frappe de bas en haut, au v
Ryo kata dori :	saisie des deux épaules		
Ushiro ryote dori :	saisie des deux poignets, par derrière		
Ushiro ryo kata dori :	saisie des deux épaules, par derrière		
Ushiro eri dori :	saisie du col, par derrière		
Ushiro katate dori kubishime :	saisie par derrière d'un poignet et étranglement		