

Démonstration du 7 mars 2009

AIKIDO

Suwari wasa / Hanmi Handashi Wasa / Tashi Wasa :

Francis / Martine - Chantal / Frédéric

Tachi wasa: Pierre / Philippe - Pascale / David

A - Katame Wasa

Suwari wasa // Tachi wasa

Sur Gyaku Katate Dori

- 1 - Nikyo Irimi
- 2 - Nikyo Ura
- 3 - Yonkyo Irimi
- 4 - Yonkyo Ura
- 5 - Kote Gaeshi Irimi
- 6 - Kote Gaeshi Ura
- 7 - Kote Mawashi Irimi
- 8 - Kote Mawashi Ura

B - Nage Wasa

Hanmi Handashi Wasa // Tachi wasa

- 1 - Ryo Katate Dori - Ten Shi Nage latéral, des 2 côtés
- 2 - Gyaku Katate Dori - Kokyu Nage Ura, des 2 côtés
- 3 - Gyaku Katate Dori - Ten Shi Nage direct, des 2 côtés
- 4 - Gyaku Katate Dori - Irimi Nage, des 2 côtés

Tachi Wasa

Sur Men Uchi

- 5 - Aiki Otoshi, des 2 côtés
- 6 - Tembin Nage, des 2 côtés
- 7 - Shi O Nage, des 2 côtés (ou sur Yoko Men)
- 8 - Sutemi Wasa, des 2 côtés

Randori

1 - Tanto : Frédéric / Chantal

- Boken : David / Pascale

- Jo : Francis / Martine

2 - Kakari Tsudori Randori : Bernard + 4 attaquants (à déterminer)

IAIDO

En fonction du niveau:

Iponme

Yonhomme

Gohomme

Juponme