

# Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

## Aikikai de Strasbourg

L'**Aikikai** est une association à but non lucratif dont l'objectif principal est d'étudier et transmettre la technique et l'esprit de l'**Aikido**, conformément à l'héritage laissé par le fondateur de cet art, **O'Sensei Morihei Ueshiba**.

L'enseignement est dispensé sous la responsabilité de **Gabriel Valibouze Sensei**, 6<sup>e</sup> dan, titulaire d'un brevet d'état et d'un diplôme japonais d'enseignement (**Shihan**).

Il pratique l'Aikido depuis près de 30 ans et a séjourné plus de 6 ans au **Hombu Dojo**, Tokyo, ainsi qu'en **Californie**. Il a ainsi étudié sous la direction de grands maîtres japonais, notamment le fils du Fondateur, **K. Ueshiba** (1923-1999) ainsi que Maîtres **Chiba** (8<sup>e</sup> dan) et **Shibata** (7<sup>e</sup> dan).

Gabriel Valibouze Sensei est secondé par **Didier Hatton**, 4<sup>e</sup> dan, **Shidoïn**, par **Sadek Kheftab**, 3<sup>e</sup> dan, **Fukushidoïn**, ainsi que par les plus anciens pratiquants et gradés du Dojo.

L'enseignement se compose de cours d'**Aikido** (à mains nues contre un ou plusieurs adversaires), de **Bokken** (techniques de sabre en bois), de **Jo** (techniques de bâton), de **Tanto** (à mains nues contre couteau en bois), de **Iai-Batto Ho** (techniques de dégainement, coupe et rengainement au sabre réel, le **Katana**) et de **Zazen** (méditation silencieuse en position assise).

## Dojo

Le Dojo d'Aikido est un endroit où l'on vient affiner son esprit en aiguillant son corps et ses sens dans une pratique martiale. Cette pratique se fait sous la conduite d'un **Sensei**, c'est à dire littéralement "celui qui vient avant", l'aîné. Il est le gardien et le passeur de l'éthique et des techniques qui lui ont été transmises.

Le Dojo, est symboliquement le lieu de rencontre des grands courants de pensée asiatique en général et japonaise en particulier.

- On peut y sentir la marque du **Shintoïsme**, avec la présence des forces de l'univers et de la nature, le respect des ancêtres.
- On y sent également l'influence du **Bouddhisme** et de son école japonaise, le **Zen**, avec la notion du détachement d'un but à atteindre,

de, l'effacement de l'ego.

- Héritage du **Confucianisme**, la pratique au Dojo est régie par une étiquette et une hiérarchisation des rôles.
- On y éprouve enfin les lois du **Taoïsme**, à la recherche de l'équilibre. « la vérité ne s'appréhende que par la compréhension des contraires » a dit **Lao-Tseu**.

## Étiquette

Alors que le salut, **rei**, englobe les notions de politesse, courtoisie, hiérarchie, respect et gratitude, **reishiki** ou étiquette est l'expression d'un respect mutuel. Suivre l'étiquette donne un environnement de pratique approprié, sûr, et agréable pour tous.

Ayez donc l'obligeance d'observer les points suivants d'étiquette :

### ❖ Avant le cours

- ◆ Avant d'entrer sur le tapis, vérifiez que vos pieds et vos mains soient propres. Sinon, lavez-les au préalable dans le vestiaire.
- ◆ Pour éviter les blessures, assurez-vous que vos ongles (pieds et mains) soient coupés courts.
- ◆ Gardez une attitude simple et respectueuse. L'état de votre **gi** (tenue de pratique) indique le respect de vous-même, de vos partenaires et du dojo. Ayez une tenue propre et en bon état. Lors d'une pratique intense, vérifiez que votre ceinture soit correctement nouée et serrée, évitant ainsi que votre veste ne baille.
- ◆ Enlevez tous bijoux avant la pratique

### ❖ Pendant le cours

- ◆ Quand vous montez sur le tapis, saluez vers le **Shomen** en **seiza** (assis à genoux, posé sur les talons, dos droit).
- ◆ Vous pouvez vous échauffer avant le cours, mais, quelques minutes avant le début, asseyez-vous calmement, alignés, en **seiza**.
- ◆ Après l'échauffement et la démonstration de la 1<sup>e</sup> technique,

# Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

saluez l'enseignant, puis votre partenaire et débutez votre pratique.

- ◆ Quand la technique change, saluez votre partenaire, regagnez rapidement le bord du tapis et asseyez-vous en **seiza**. Lorsque la démonstration est terminée, saluez l'enseignant, ensuite votre nouveau partenaire et reprenez l'entraînement.
- ◆ Si, pendant le cours, l'enseignant vous explique une technique, ou à votre partenaire, asseyez-vous en **seiza** en sécurité tant que vous regardez. Ne regardez pas debout, et évitez de vous asseoir dos au **Shomen**. Quand l'enseignant a terminé, dites « **merci** » ou « **domo arigato gozaimashita** » et saluez en **seiza**.
- ◆ A la fin du cours, rajustez votre tenue, dos au **Shomen**, et alignez-vous en **seiza**. Saluez **O'Sensei** ensemble avec l'enseignant, puis l'enseignant et enfin vos partenaires au signal de l'enseignant. Lorsque vous quittez le tapis, saluez le **Shomen** du bord du tapis en **seiza**.
- ◆ Tachez de ne pas arriver en retard au cours. Si c'est le cas, attendez en **seiza**, sur le parquet, face au **Shomen** jusqu'à ce l'enseignant vous permette de rejoindre le cours. Montez alors sur le tapis et toujours en **seiza**, saluez le **Shomen** puis l'enseignant. Ensuite, approchez un couple de pratiquant et demandez à vous joindre à eux. Lorsque le cours a commencé, ne pénétrez en aucun cas sur le tapis sans la permission de l'enseignant.
- ◆ Ne quittez jamais ou retournez sur le tapis pendant le cours sans l'accord de l'enseignant.
- ◆ Quand vous observez un cours, il est convenable d'adopter la même **attitude digne** et **respectueuse** que si vous étiez sur le tapis. Asseyez-vous correctement et observez attentivement. N'approchez le tapis que pour attirer l'attention de l'enseignant ou si vous désirez vous joindre à la pratique.

## ❖ Après le cours

- ◆ L'**Aikikai de Strasbourg** est votre dojo. Soyez fiers de son apparence. Le tapis doit être nettoyé et la poussière enlevée chaque soir. Un entretien plus poussé a lieu périodiquement. Pre-

nez ces tâches à cœur, car le **Dojo** et votre pratique sont le miroir de vous même.

- ◆ Veillez à déposer votre **carte de membre** afin que l'on puisse enregistrer vos heures de cours. Cet enregistrement est nécessaire au décompte des heures requises pour les **passages de grades**.

## ❖ Autres aspects

- ◆ Prenez soin d'accueillir les **visiteurs**, remettez-leur la brochure du Dojo, invitez-les à observer un cours et si nécessaire, informez-les de l'étiquette appropriée aux visiteurs. Invitez-les à questionner les **enseignants** ou les plus **anciens** à la fin du cours.

## Salut

### ❖ Qu'est-ce que le salut?

On dit que salut est le début et la fin de tout Art Martial. salut signifie « **jugement moral et respect** ». Mais le sens est aussi en rapport avec la manière dont ils sont exprimés.

### ❖ Pourquoi y-a-t-il des saluts en Aikido?

L'**Aikido** est un **Art** : il enseigne une façon de vivre. En ce qu'il influence notre jugement moral et notre respect. Dans l'environnement de l'Aikido, jugement moral et respect s'expriment envers **O'Sensei** (le Fondateur de l'Aikido), le **dojo**, le **Sensei** (l'enseignant), les partenaires et ses propres armes et affaires.

En fin de compte, la compréhension du salut par chacun s'étend au delà de l'environnement de l'Aikido. Si, de cette façon, l'expression de **rei** est très personnelle, son expression formelle dans le dojo est la suivante :

#### • salut dans le Dojo

Avant d'entrer dans le **Dojo**, découvrez votre tête si besoin, et en pénétrant, saluez debout en direction du **Shomen**. Saluez également ainsi en quittant le **Dojo**.

# Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

## • salut sur le tapis

En montant sur le tapis, asseyez-vous en **seiza** et faites un salut assis vers le **Shomen** environ 3 secondes. Inclinez le buste jusqu'à l'horizontale en abaissant vos mains et en les posant à plat devant vos genoux. Votre dos doit rester **droit** et la position doit être très **stable**. Ce salut est aussi requis lorsque vous quittez le tapis temporairement ou définitivement. Dans ces cas-là, demandez l'autorisation au **Sen-sei** pour quitter le tapis avant la fin du cours.

## • salut à O'Sensei

L'esprit du fondateur est toujours présent dans le **Dojo** à travers son héritage. C'est pourquoi nous exprimons notre gratitude et notre respect par un salut en **seiza** vers le **Shomen** au début et à la fin de chaque cours. Si vous êtes en retard, saluez de vous-même **O'Sensei** avant de rejoindre le cours.

## • salut au Sensei

Au début et à la fin du cours, juste après avoir salué **O'Sensei**, le **Sensei** et les **pratiquants** se saluent mutuellement. Quand on salue le **Sensei** au début du cours, il est convenable de dire « **one gaeshi masu** » (« accordez-moi la faveur de pratiquer ensemble ») tandis qu'à la fin du cours on dit « **domo arigato gozaimashita** » (« merci beaucoup »). Pendant le cours, saluez en **seiza** le **Sensei** lorsqu'il s'adresse à vous personnellement et dites « merci ». Remarquez aussi que pendant le cours on s'adresse à l'enseignant en disant « **Sensei** » et non par son nom personnel.

## • salut aux Partenaires

Votre partenaire est aussi le **miroir** de vous-même. Ignorer sa **personnalité** et son **amour-propre** va à l'encontre de l'**esprit de l'Aikido**. Il n'est pas quelqu'un avec qui vous **luttez**, mais une personne avec laquelle vous vous **entraînez** et vous **progressiez**. Aider votre partenaire, c'est vous aider vous-même. Au début et à la fin de chaque technique, les partenaires se saluent mutuellement en **seiza** pour éliminer toute trace d'une **agressivité** éventuelle. On change de partenaire à chaque technique sauf aux armes où l'on reste ensemble tout le cours, sauf avis

contraire de l'enseignant.

## • salut aux Armes

En Aikido, on pratique avec un **bokken** (sabre en bois), un **jo** (bâton), et un **tanto** (couteau en bois). Correctement employées, ces armes deviennent une **extension** de vous-même et sont un moyen de **progression** en Aikido. En tant que tel, elles nécessitent du respect et sont saluées avant et après usage comme suit : debout, tenez l'arme à deux mains au niveau des yeux, lame tournée vers vous, avec la pointe à votre gauche (sauf pour le **jo** qui n'en a pas) et saluez vers le **Shomen** en vous inclinant. Ne jetez jamais une arme, ni ne l'enjambez ou marchez dessus.

## Glossaire des termes d'Aikido

<b>Nombres</b>	1 <b>ichi</b>	6 <b>roku</b>	droit = <b>migi</b>
	2 <b>ni</b>	7 <b>shichi</b>	gauche = <b>hidari</b>
	3 <b>san</b>	8 <b>hachi</b>	
	4 <b>shi(yon)</b>	9 <b>ku</b>	
	5 <b>go</b>	10 <b>ju</b>	

## Vêtements et équipement

<b>Bokken</b>	sabre en bois.
<b>Keikogi</b>	tenu de pratique.
<b>Hakama</b>	sorte de jupe-culotte plissée noire ou bleue.
<b>Iaito</b>	sabre non tranchant pour la pratique du laï.
<b>Jo</b>	bâton en bois.
<b>Katana</b>	sabre réel, tranchant.
<b>Tanto</b>	couteau en bois.
<b>Shomen</b>	mur où figurent les attributs symboliques de l'Aikido.

## Personnages

<b>Nage, Tori</b>	la personne qui exécute la technique.
<b>Sensei</b>	« celui qui vient avant, l'aîné », l'enseignant.
<b>Uke</b>	la personne qui reçoit la technique.
<b>Yudansha</b>	porteur d'une ceinture noire.

# Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

## Postures

<b>Ai hanmi</b>	partenaires face à face, chacun avec le pied droit ou gauche, le même, en avant.
<b>Gyaku hanmi</b>	partenaires face à face, l'un avec le pied droit en avant, l'autre avec le pied gauche en avant.
<b>Hanmi</b>	posture de base en Aikido, qui signifie « mi-corps ». Les pieds sont sur une même ligne, les hanches face au partenaire. C'est une posture à base triangulaire stable.
<b>Kamae</b>	posture, garde.
<b>Maai</b>	distance mouvante (espace-temps) entre les deux partenaires se faisant face.
<b>Seiza</b>	position à genoux, assis sur les talons, dos droit.

## Chutes (Ukemi)

<b>Mae ukemi</b>	chute avant.
<b>Ushiro ukemi</b>	chute arrière

## Catégories techniques (waza = techniques)

<b>Hanmi handachi</b>	Nage est assis et Uke debout.
<b>Irimi</b>	mouvement entrant vers uke.
<b>Omote waza</b>	mouvement entrant en face d'uke, considéré comme positif.
<b>Shikko</b>	déplacements à genoux.
<b>Suvari waza</b>	techniques à genoux.
<b>Tachi waza</b>	techniques debout.
<b>Tai sabaki</b>	déplacement du corps répondant à une attaque.
<b>Tenkan</b>	mouvement tournant, pivot sur la jambe avant, à 180°.
<b>Ura waza</b>	mouvement entrant derrière uke, considéré comme négatif.
<b>Ushiro waza</b>	techniques où uke attaque par l'arrière.

## Attaques

<b>Ai hanmi katate dori</b>	saisie croisée d'un poignet ( main gauche/ poignet gauche par exemple).
<b>Gyaku hanmi katate dori</b>	saisie en miroir d'un poignet (main gauche/poignet droit par exemple).
<b>Kata dori</b>	saisie à l'épaule d'une main.

<b>Katate dori</b>	saisie d'un poignet à une main.
<b>Morote dori</b>	saisie d'un poignet à deux mains.
<b>Muna dori</b>	saisie du revers de la veste à une main.
<b>Ryote dori</b>	saisie des deux poignets à deux mains, de face, une main par poignet.
<b>Ryo kata dori</b>	saisie des épaules à deux mains.
<b>Shomen uchi</b>	frappe verticale partant du sommet de la tête.
<b>Sode dori</b>	saisie d'une manche à une main.
<b>Tsuki</b>	frappe en coup de pointe (estoc).
<b>Ushiro ryo kata dori</b>	saisie arrière des épaules à deux mains.
<b>Ushiro ryote dori</b>	saisie arrière des deux poignets à deux mains.
<b>Yokomen uchi</b>	frappe en diagonale du tranchant de la main.

## Techniques requises aux examens Kyu et Dan

Au début de son étude de l'Aikido, l'étudiant porte une ceinture blanche. Tout au long de sa pratique le professeur portera une appréciation sur sa progression lors de passages de grades, **kyu** puis **dan**. **Shizei** (attitude), **Shin** (esprit d'ouverture), **Tai** (déplacements corporels), et **Gi** (degré technique) sont les principaux éléments appréciés alors. L'obtention de la ceinture noire (1er dan, **Shodan**) signifie la fin d'un cycle d'études préparatoires et le début d'un long travail personnel. Le port du **Hakama**, honorifique, vient quant à lui traduire le degré d'engagement et d'implication de l'étudiant dans la voie.

## Gokyu (50 heures de pratique)

<b>Katate Dori Gyaku Hanmi</b>	<b>Tachi waza</b> Ikkyo Shiho nage Uchi & soto kaiten nage
<b>Katate Dori Ai Hanmi</b>	<b>Tachi waza</b> Ikkyo
<b>Ryote Dori</b>	<b>Suvari waza</b> Kokyu ho
<b>Kata, Mune &amp; Sode Dori</b>	<b>Tachi waza</b> Ikkyo
<b>Shomen Uchi</b>	<b>Suvari waza &amp; Tachi waza</b> Ikkyo

# Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

## Yonkyu (80 heures de pratique depuis le Gokyu)

<b>Katate Dori Gyaku Hanmi</b>	<b>Tachi waza</b> Nikyo Sankyo Irimi nage Kote gaeshi Kokyu nage
<b>Katate Dori Ai Hanmi</b>	<b>Tachi waza</b> Nikyo Sankyo Irimi nage Kote gaeshi Soto kaiten nage Shiho nage
<b>Ryote Dori</b>	<b>Tachi waza</b> Shiho nage Tenchi nage Kokyu nage
<b>Hanmi handachi waza</b>	Shiho nage
<b>Morote Dori</b>	<b>Tachi waza</b> Kokyu nage
<b>Kata, Mune &amp; Sode Dori</b>	<b>Tachi waza</b> Nikyo Sankyo
<b>Shomen Uchi</b>	<b>Suwari waza &amp; Tachi waza</b> Nikyo Sankyo
<b>Yokomen Uchi</b>	<b>Tachi waza</b> Shiho nage

## Sankyu (100 heures de pratique depuis le Yonkyu)

<b>Katate Dori Gyaku Hanmi</b>	<b>Hanmi handachi waza</b> Shiho nage Uchi & soto kaiten nage <b>Tachi waza</b> Sumi otoshi Koshi nage
<b>Katate Dori Ai Hanmi</b>	<b>Tachi waza</b> Yonkyo

<b>Ryote Dori</b>	Juji nage Koshi nage <b>Tachi waza</b> Irimi nage Kote gaeshi Koshi nage
<b>Morote Dori</b>	<b>Tachi waza</b> Ikkyo Nikyo Irimi nage Kokyu nage
<b>Kata, Mune &amp; Sode Dori</b>	<b>Tachi waza</b> Yonkyo Shiho nage Kote gaeshi
<b>Shomen Uchi</b>	<b>Suwari waza &amp; Tachi waza</b> Yonkyo Irimi nage Kote gaeshi Soto kaiten nage Shiho nage
<b>Yokomen Uchi</b>	<b>Suwari waza</b> Kokyu nage <b>Tachi waza</b> Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi nage Kote gaeshi Juji nage
<b>Tsuki</b>	<b>Tachi waza</b> Ikkyo Nikyo Sankyo Kote gaeshi
<b>Ushiro Ryote Dori</b>	<b>Tachi waza</b> Kokyu nage
<b>Ushiro Kata Dori</b>	<b>Tachi waza Katate Eri Dori</b> Ikkyo
<b>Ryo Kata Dori</b>	

# Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

	Kokyu nage
	<b>Nikyu</b> (150 heures de pratique depuis le Sankyu)
<b>Katate Dori Gyaku Hanmi</b>	<b>Hanmi handachi waza</b> Uchi & soto kaiten Kata gatame Kokyu nage
<b>Ryote Dori</b>	<b>Hanmi handachi waza</b> Kokyu nage
<b>Morote Dori</b>	<b>Tachi waza</b> Ikkyo Nikyo Irimi nage Kote gaeshi Juji nage
<b>Kata, Mune &amp; Sode Dori</b>	<b>Tachi waza</b> uchi & soto kaiten Kata gatame
<b>Shomen Uchi</b>	<b>Suwari waza &amp; Tachi waza</b> Gokyo Sumi otoshi <b>Tachi waza</b> Koshi nage
<b>Yokomen Uchi</b>	<b>Suwari waza</b> Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi nage Kote gaeshi
<b>Tsuki</b>	<b>Tachi waza</b> Gokyo Irimi nage Sumi otoshi Koshi nage
<b>Ushiro Ryote Dori</b>	<b>Tachi waza</b> Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo
<b>Ushiro Katate Eri Dori</b>	<b>Tachi waza</b>

	Irimi nage
<b>Ryo Kata Dori</b>	<b>Tachi waza</b> Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo
	<b>Ikkyu</b> (200 heures de pratique depuis le Nikyu)
<b>Katate Dori Gyaku Hanmi</b>	<b>Tachi waza</b> Kokyu nage
<b>Ryote Dori</b>	<b>Hanmi handachi waza</b> Kokyu nage (différentes formes)
<b>Morote Dori</b>	<b>Tachi waza</b> Ude garami Shiho nage
<b>Kata, Mune &amp; Sode Dori</b>	<b>Suwari waza &amp; Tachi waza</b> Rokkyo <b>Tachi waza</b> Kokyu nage
<b>Shomen Uchi</b>	<b>Hanmi handachi waza</b> Irimi nage Kote gaeshi Soto kaiten nage <b>Tachi waza</b> Koshi nage
<b>Yokomen Uchi</b>	<b>Hanmi handachi waza</b> Shiho nage
<b>Tsuki</b>	<b>Suwari waza</b> Ikkyo Irimi nage Kote gaeshi
<b>Ushiro Ryote Dori</b>	<b>Tachi waza</b> Kaiten nage Shiho nage Irimi nage Kote gaeshi Juji nage
<b>Ushiro Ryo Kata Dori</b>	<b>Tachi waza</b> Kote gaeshi Shiho nage

# Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

	Ude Garami
	<b>Shodan</b> (300 heures de pratique depuis le Ikkyu)
<b>Katate Dori Gyaku Hanmi</b>	Techniques variées
<b>Katate Dori Ai Hanmi</b>	Techniques variées
<b>Ryote Dori</b>	<b>Tachi waza</b>
	Techniques variées
<b>Morote Dori</b>	<b>Tachi waza</b>
	Koshi nage
<b>Kata, Mune &amp; Sode Dori</b>	<b>Suwari waza &amp; Tachi waza</b>
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Shiho nage
	Irimi nage
	Kote gaeshi
<b>Shomen Uchi</b>	<b>Tachi waza</b>
	Techniques variées
<b>Yokomen Uchi</b>	<b>Tachi waza</b>
	Techniques variées
<b>Tsuki</b>	<b>Suwari waza &amp; Tachi waza</b>
	Rokkyo
<b>Ushiro Ryote Dori</b>	<b>Tachi waza</b>
	Ude Garami
	Koshi nage
<b>Ushiro Ryo Kata Dori</b>	<b>Hanmi handachi waza</b>
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Kote gaeshi
	Shiho nage
<b>Ushiro Kubi Shime</b>	<b>Tachi waza</b>
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Kote gaeshi
	Ude Garami
<b>Divers</b>	<b>Tanto Dori</b>
	<b>Jo Dori</b>
	<b>Futari Dori</b>

	<b>Sannin Dori</b>
	<b>Rédaction d'un essai</b>
	<b>Participation à 2 stages majeurs</b>
	<b>Nidan</b> (400 heures de pratique depuis le Shodan)
<b>Katate Dori Gyaku Hanmi</b>	<b>Hanmi handachi waza</b>
	Techniques variées
<b>Ryote Dori</b>	<b>Hanmi handachi waza</b>
	Techniques variées
<b>Morote Dori</b>	<b>Tachi waza</b>
	Techniques variées
<b>Kata, Mune &amp; Sode Dori</b>	<b>Tachi waza</b>
<b>Kata Dori Men Uchi</b>	
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Shiho nage
	Irimi nage
	Kote gaeshi
<b>Shomen Uchi</b>	<b>Hanmi handachi waza</b>
	Kokyu nage (différentes formes)
<b>Uchi</b>	<b>Hanmi handachi waza</b>
	Kokyu nage (différentes formes)
<b>Tsuki</b>	<b>Tachi waza</b>
	Techniques variées
<b>Ushiro Ryote Dori</b>	<b>Tachi waza</b>
	Kokyu nage (différentes formes)
<b>Ushiro Ryo Kata Dori</b>	<b>Tachi waza</b>
	Kokyu nage (différentes formes)
<b>Ushiro Kubi Shime</b>	<b>Tachi waza</b>
	Kokyu nage (différentes formes)
<b>Divers</b>	<b>Jo Awase Waza Dori</b>
	<b>Bokken</b>
	<b>Yonin Dori</b>
	<b>Rédaction d'un essai</b>
	<b>Participation à 2 stages majeurs</b>
	<b>Sandan</b> (400 heures de pratique depuis le Nidan)

# Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

<b>Katate Dori Gyaku Hanmi</b>	<b>Kokyu nage Ki No Nagare</b>
<b>Ryo Kata Dori</b>	<b>Tachi waza</b>
	Techniques variées
<b>Shomen Uchi</b>	<b>Suwari Waza</b>
	<b>Hanmi handachi waza</b>
	<b>Tachi waza</b>
	Techniques variées
<b>Yokomen Uchi</b>	<b>Jyu waza</b>
<b>Tsuki</b>	<b>Jyu waza</b>
<b>Ushiro Ryote Dori</b>	<b>Jyu waza</b>
<b>Ushiro Ryo Kata Dori</b>	<b>Jyu waza</b>
<b>Ushiro Kubi Shime</b>	<b>Jyu waza</b>
<b>Divers</b>	<b>Tanto waza</b>
	<b>Rédaction d'un essai</b>
	<b>Participation à 2 stages majeurs</b>