

Organizzazione Federale

Il Kodokan Paris XV - Aikido e' un club affiliato alla F.F.A.A.A.
[Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires
11, rue Jules Vallès - 75011 Paris]
Patrocinato da Santé, Jeunesse et Sports.

Come tutte le federazioni di tipo sportivo, essa e' rappresentata nella vostra regione da una Lega che ha l'incarico di organizzare, ogni stagione, un certo numero di avvenimenti [stages, passaggi di grado, corsi di formazione...] che assicurano contatti e scambi tra i diversi club.

E' conveniente in particolare, considerare **gli stages federali** [regionali o nazionali] in numero di 4 o 5 per stagione, come un complemento necessario al vostro allenamento nel club e questo **per almeno tre ragioni** :

1. Vi daranno l'opportunita' di approfittare **dell'insegnamento di esperti delegati** dalla FFAAA.
2. Sono le uniche occasioni, **mancando competizioni** nella nostra disciplina, di incontrare praticanti di altri club, di confrontare la propria esperienza e di allacciare relazioni.
3. Permettono di esercitarsi durante una giornata, un fine settimana o un periodo piu' lungo , **in modo molto piu' intensivo** [4 o 5 ore per giorno] e di dare un'altra dimensione alla propria pratica.

Inoltre e' richiesta la partecipazione a un certo numero di questi stages per potersi presentare agli esami di grado Dan.

E' sul **passaporto**, documento ufficiale e personale di ogni partecipante, dove saranno scritti gradi [Kyu e Dan] e le presenze agli stages, segnalando dunque tutte le tappe del vostro percorso in Aïkido.

Questi passaporti sono rilasciati dalle legue e **potete fare la domanda della vostra iscrizione** [a Kodokan Paris XV - Aïkido] allo stesso momenti del versamento della vostra quota d'iscrizione.

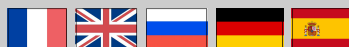
Buon allenamento !



GRAZIE DI NON GETTARE
SULLA STRADA



Tramway T3 : Georges Brassens
Bus 89 : Théâtre de la plaine/Gén. Guillaumat
Métro 12 : Porte de Versailles



: www.kodokanparis15.com



FFAAA

KODOKAN AÏKIDO PARIS XV

VENITE A SCOPRIRE L' AÏKIDO



合氣道

presso **KODOKAN PARIS XV - Aïkido**
CENTRE SPORTIF LA PLAINE
13, rue du Général Guillaumat
75015 Paris

www.kodokanparis15.com

Che cos'è l' AïkiDo ?

合 **AÏ** : unito, 氣 **KI** : spirito, 道 **DO** : via.
Letteralmente : la via per l'unificazione dello spirito.

In poche parole, chi pratica l'AïkiDo cerca di adattarsi immediatamente all'attacco dell'avversario e allo stesso tempo di precederlo.



Questo significa che si inizia la tecnica di difesa e il

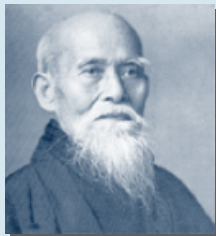
momento preciso in cui inizia l'attacco dell'avversario : ci si trova dunque in sintonia con lui.



« **L'**arte che io insegno è la non violenza.

Non è l'opposizione di due forze fisiche tra le quali trionfa la più aggressiva.

L' AïkiDo è l'unione progressiva di due stati differenti dello spirito, dei quali uno essenzialmente benefico tranquillizza l'avversario illuminandolo. »



Morihei Ueshiba
Fondatore dell'AïkiDo
1883-1969

Obiettivo dell'AïkiDo

Attraverso questa pratica marziale, l'AïkiDo ha per obiettivo il miglioramento delle relazioni tra le persone favorendo lo sviluppo armonioso di ciascuno.

In questa prospettiva si trova la valorizzazione reciproca, che conviene utilizzare e non l'affermazione individuale a danno dell'altro ed è la ragione per la quale la competizione che glorifica il vincitore, non si trova dentro la nostra disciplina.

Principio di allenamento

L'obiettivo dell'AïkiDo è estremamente vasto e ambizioso. Non serve tentare di ridurlo a un insieme di tecniche o di cose per apprendere a difendersi in tempi brevi [anche se questo aspetto è ugualmente preso in considerazione]. È invece meglio considerarlo come un impegno su una via ["Do" in giapponese] che suppone una ricerca permanente e un pensiero costante di perfezionamento tanto a livello tecnico, fisico che mentale o relazionale.

In questo senso, all'interno di questa pratica, i ruoli di Uke [colui che attacca, che subisce la tecnica e cade] e di Tori [colui che è attaccato e applica la tecnica] ricoprono la stessa importanza e devono essere affrontati con la stessa serietà poiché costituiscono le due facce indissociabili della situazione che siamo in corso di studiare.

All'interno di questa logica e conformemente all'obiettivo della disciplina, ciascuno deve sforzarsi di praticare con il più alto numero di partners possibile, che rappresentino tipologie umane differenti per età, corporatura, sesso o livello tecnico.

Orari

Bambini

6-9 anni	Sabato	13h30 - 14h15
10-14 anni	Sabato	14h15 - 15h15



Vi propongo di apprendere un'arte marziale senza violenza e in modo giocoso.

I bambini hanno bisogno di sfogare la loro energia e anche di conoscerla : l' AïkiDo aiuta a canalizzare questa forza, permette loro di trovare l'equilibrio e conoscere il loro corpo.

Senza competizione, l' AïkiDo si rivolge allo sviluppo personale.

Eléonore Lemaire, terzo dan di AïkiDo.

Adulti / Studenti

AïkiDo	Martedì	21h - 22h
AïkiDo, Ken, Jo, Tanto	Giovedì	{ 20h - 21h 21h - 22h
AïkiDo	Sabato	15h15 - 16h30



L' AïkiDo è un'arte marziale che utilizza il movimento, la respirazione, l'energia vitale per canalizzare l'aggressività, cancellare le paure e regolare lo stress.

È un cammino ["Do"] verso l'unificazione dello spirito e del corpo. L' AïkiDo sviluppa la relazione tra se' e gli altri.

Attraverso la tecnica si manifesta l'efficacia e la creatività.

È un'arte accessibile a tutte e a tutti !

Michel Lapierre, quinto dan d'AïkiDo

Ripresa dei corsi a settembre !