



Aïki-Taïso

FICHE PRATIQUE

POSTURE

POSTURE ET AXES DES MEMBRES INFÉRIEURS

POSTURE ET AXES DES MEMBRES INFÉRIEURS

Fiche proposée par Marc Riebert, ostéopathe – Novembre 2025

Conseils sur les rotations des genoux

Lorsque nous assouplissons nos genoux, classiquement en aikido, dans des rotations externes et internes, veillez à ne pas décoller les orteils du sol, surtout les n°1 (gros orteil) et n°5 : pour cela, portez votre attention sur l'appui de ces deux orteils non pas au niveau des ongles, mais au niveau des coussinets des orteils.

Rotations vers l'extérieur ou vers l'intérieur (photo à gauche, [vidéo](#) ci-dessous)

Rotations concentriques groupées



Les orteils doivent rester allongés dans leurs axes.

Eviter les orteils en griffe ou en marteau, signe de crispations excessives :





Mesurer l'écartement des pieds

Pour « mesurer » ou prendre son bon écartement des pieds, une technique possible consiste à :

1. se mettre debout pieds parallèles, plier un genou en soulevant le talon et en plaçant ce genou au niveau de la voûte plantaire opposée.

2. se relever et replacer les pieds parallèles (10° d'ouverture peut être toléré, mais pas plus pour éviter les pieds « canards » ouverts vers l'extérieur).

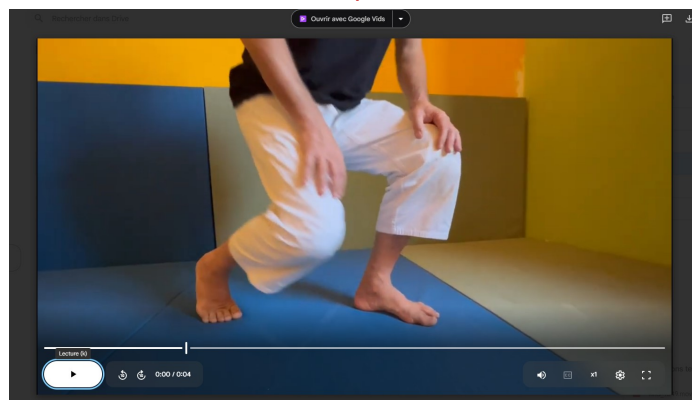


Illustration en [vidéo](#)

La flexion des genoux ne doit pas dépasser la verticale à l'aplomb des orteils lorsqu'on déverrouille ses genoux :



Afin d'apprendre la bonne position on peut se placer dos au mur ; les pieds sont parallèles, les talons avancent de 20 cm du mur (les fesses restent collées au mur).

On plie ensuite les genoux jusqu'à ne plus voir ses orteils puis on tourne les genoux vers les extérieurs jusqu'à revoir les gros orteils, la pointe de la rotule dans l'axe de l'orteil n°2.

Le fait de tourner (et non pas écarter) les genoux tout en gardant l'appui des gros orteils au sol provoque un couple de forces opposées qui stabilise la posture.

Pendant tout l'exercice, veillez à toujours faire en sorte que les orteils n°1 et n°2 se séparent l'un de l'autre.

