

# AÏKITAÏSO

## PISTES DE TRAVAIL

**IDENTITE FEDERALE**  
**TAMURA SENSEÏ**  
 10 FONDATIONS  
 5 PREPARATIONS

### STRUCTURE : 3 PARTIES MODULABLES

3 capacités à renforcer pour la pratique de l'Aïkido  
 Respiratoire  
 Gainage/Cardio-training  
 Etirement/Auto-massage



<b>FONDATIONS</b>	SHISEI TENKAN	KOKYU URA OMOTE	KAMAE TAISABAKI	MAAÏ ATEMI	IRIMI KOKYU RYOKU
<b>PREPARATIONS</b>	JYKYO JUTSU	AMENO TORI FUNE	DO IN	STRETCHING	BA DUAN JIN
<b>AUTRES PREPARATIONS</b>	KEN SUBURIS TOHEI SENSEÏ	JO KATAS JO SAITO SENSEÏ	MAKKO HO UKEMIS KOBAYASHI SENSEÏ	KIKO TAISABAKI ARIKAWA SENSEÏ	... ... ...
<b>EXERCICES ISSUS DE</b>	QI GONG GYMNASTIQUE	TAI CHI CARDIO-TRAINING	YOGA HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING	PILATES	... ...

### EXEMPLES DE CONSTRUCTION D'UNE SEANCE D'AÏKITAÏSO

A adapter en fonction de la durée de la séance et du public.

Par exemple, tout en gardant l'ordre d'exécution, qui est fondamentale dans les préparations de TAMURA SENSEÏ, on peut diminuer le nombre de répétitions ou le temps de chaque exercice.

Les séances sont organisées en 3 parties modulables vues dans les préparations. Celles-ci reprennent 3 capacités à renforcer pour la pratique de l'Aïkido.

Comme pour les fiches BF, toutes les combinaisons sont possibles dès lors que notre objectif est clair. Nous pouvons sur cette base prévoir une progression annuelle.

Les exemples suivants ne sont que des pistes construites à un instant T selon un contexte, un public, etc. A chacun de construire ses propres cours.

Le répertoire des exercices est disponible partout (livres, vidéos, Internet, documents FFAB...) et chacun peut puiser dans ses pratiques personnelles.

Notre spécificité FFAB est liée à la façon dont nous construisons nos apprentissages et notre approche de l'Aïkido issus de l'enseignement de Maître TAMURA.

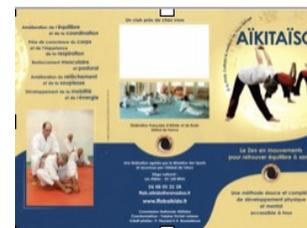
Les fondations et les préparations de Maître TAMURA nous servent de fil conducteur dans toutes nos interventions.

*1ère étape : choix d'une fondation et d'une préparation de TAMURA SENSEÏ*

*2° étape : choix d'un objectif en fonction de la fondation, de la préparation choisies, et de son public*

*3° étape : choix de la structure en 3 phases et des moyens*

**Plaquette FFAB AÏKITAÏSO**  
 Cliquez à D sur l'image >



# AÏKITAÏSO

## PISTES DE TRAVAIL

### IDENTITE FEDERALE

TAMURA SENSEÏ

10 FONDATIONS

5 PREPARATIONS

### STRUCTURE : 3 PARTIES MODULABLES

3 capacités à renforcer pour la pratique de l'Aïkido

Respiratoire

Gainage/Cardio-training

Etirement/Auto-massage



### EXEMPLE 1

1ère étape : choix d'une des 10 fondations et d'une des 5 préparations de TAMURA SENSEÏ

#### FONDATION :

IRIMI

#### PREPARATION :

AMENO TORI FUNE

2° étape : choix d'un objectif en fonction de la fondation et de son public

#### OBJECTIF :

ECD mobiliser les hanches pour engager le mouvement

#### PUBLIC :

MIXTE

3° étape : choix de la structure en 3 parties et des moyens

#### STRUCTURE DE LA SEANCE en 3 phases :

RESPIRATION :

AMENO TORI FUNE

CARDIO/GAINAGE :

Taï sabaki

ETIREMENT/AUTOMASSAGE :

Récupération musculaire

### EXEMPLE 2

#### FONDATION :

MAAÏ

#### PREPARATION :

BA DUAN JIN

#### OBJECTIF :

ECD matérialiser un espace autour de son centre de gravité

#### PUBLIC :

CONFIRME

#### STRUCTURE DE LA SEANCE en 3 phases :

ETIREMENT/AUTOMASSAGE :

Dérouillage articulaire

CARDIO/GAINAGE :

Ukemi Fractionné

RESPIRATION :

BA DUAN JIN

# AÏKITAÏSO

PISTES DE TRAVAIL

## IDENTITE FEDERALE

TAMURA SENSEÏ

10 FONDATIONS

5 PREPARATIONS

## STRUCTURE : 3 PARTIES MODULABLES

3 capacités à renforcer pour la pratique de l'Aïkido

Respiratoire

Gainage/Cardio-training

Etirement/Auto-massage



### EXEMPLE 3

1ère étape : choix d'une des 10 fondations et d'une des 5 préparations de TAMURA SENSEÏ

#### FONDATION :

KOKYU

#### PREPARATION :

JIKYO JUTSU

2° étape : choix d'un objectif en fonction de la fondation et de son public

#### OBJECTIF :

ECD synchroniser sa respiration sur le mouvement

#### PUBLIC :

DEBUTANT

3° étape : choix de la structure en 3 parties et des moyens

#### STRUCTURE DE LA SEANCE

CARDIO/GAINAGE :

JIKYO JUTSU

ETIREMENT/AUTOMASSAGE :

Ikkyo Undo

RESPIRATION :

Exercices Petite circulation

### EXEMPLE 4

#### FONDATION :

SHISEI

#### PREPARATION :

STRETCHING

#### OBJECTIF :

ECD aligner et renforcer sa colonne vertébrale

#### PUBLIC :

CONFIRME

#### STRUCTURE DE LA SEANCE

ETIREMENT/AUTOMASSAGE :

STRETCHING

CARDIO/GAINAGE :

Suburis

RESPIRATION :

Exercices de Kiko (Qi Gong)

# AÏKITAÏSO

PISTES DE TRAVAIL

## IDENTITE FEDERALE

TAMURA SENSEÏ

10 FONDATIONS

5 PREPARATIONS

## STRUCTURE : 3 PARTIES MODULABLES

3 capacités à renforcer pour la pratique de l'Aïkido

Respiratoire

Gainage/Cardio-training

Etirement/Auto-massage



### EXEMPLE 5

1ère étape : choix d'une des 10 fondations et d'une des 5 préparations de TAMURA SENSEÏ

#### FONDATION :

ATEMI

#### PREPARATION :

DO IN

2° étape : choix d'un objectif en fonction de la fondation et de son public

#### OBJECTIF :

ECD placer précisément un point d'impact

#### PUBLIC :

MIXTE

3° étape : choix de la structure en 3 parties et des moyens

#### STRUCTURE DE LA SEANCE

ETIREMENT/AUTOMASSAGE :

DO IN

CARDIO/GAINAGE :

Kata Jo

RESPIRATION :

Exercices avec Jo

### EXEMPLE 6

#### FONDATION :

KAMAE

#### PREPARATION :

BA DUAN JIN

#### OBJECTIF :

ECD affûter son corps et sa concentration

#### PUBLIC :

DEBUTANT

#### STRUCTURE DE LA SEANCE

RESPIRATION :

BA DUAN JIN

CARDIO/GAINAGE :

Exercices au poids du corps

ETIREMENT/AUTOMASSAGE :

Assouplissement

# AÏKITAÏSO

PISTES DE TRAVAIL

## IDENTITE FEDERALE

TAMURA SENSEÏ

10 FONDATIONS

5 PREPARATIONS

## STRUCTURE : 3 PARTIES MODULABLES

3 capacités à renforcer pour la pratique de l'Aïkido

Respiratoire

Gainage/Cardio-training

Etirement/Auto-massage



### EXEMPLE 7

1ère étape : choix d'une des 10 fondations et d'une des 5 préparations de TAMURA SENSEÏ

#### FONDATION :

TENKAN

#### PREPARATION :

STRETCHING

2° étape : choix d'un objectif en fonction de la fondation et de son public

#### OBJECTIF :

ECD changer de position

#### PUBLIC :

CONFIRME

3° étape : choix de la structure en 3 parties et des moyens

#### STRUCTURE DE LA SEANCE

CARDIO/GAINAGE :

32 directions avec Ken

RESPIRATION :

Exercices avec Ken

ETIREMENT/AUTOMASSAGE :

STRETCHING

### EXEMPLE 8

#### FONDATION :

URA OMOTE

#### PREPARATION :

DO IN

#### OBJECTIF :

ECD appréhender son propre schéma corporel

#### PUBLIC :

DEBUTANT

#### STRUCTURE DE LA SEANCE

ETIREMENT/AUTOMASSAGE :

DO IN

CARDIO/GAINAGE

Ukemi Mae Ushiro

RESPIRATION :

Tai chi

# AÏKITAÏSO

PISTES DE TRAVAIL

## IDENTITE FEDERALE

TAMURA SENSEÏ

10 FONDATIONS

5 PREPARATIONS

## STRUCTURE : 3 PARTIES MODULABLES

3 capacités à renforcer pour la pratique de l'Aïkido

Respiratoire

Gainage/Cardio-training

Etirement/Auto-massage



### EXEMPLE 9

1ère étape : choix d'une des 10 fondations et d'une des 5 préparations de TAMURA SENSEÏ

#### FONDATION :

TAI SABAKI

#### PREPARATION :

JIKYO JUTSU

2° étape : choix d'un objectif en fonction de la fondation et de son public

#### OBJECTIF :

ECD mobiliser ses chaînes musculaires pour améliorer ses déplacements

#### PUBLIC :

MIXTE

3° étape : choix de la structure en 3 parties et des moyens

#### STRUCTURE DE LA SEANCE

ETIREMENT/AUTOMASSAGE :

Activo dynamique

CARDIO/GAINAGE :

JIKYO JUTSU

RESPIRATION :

Ki No Kokyu Ho

### EXEMPLE 10

#### FONDATION :

KOKYU RYOKU

#### PREPARATION :

AMENO TORI FUNE

#### OBJECTIF :

ECD renforcer sa force abdominale (Seika Tanden)

#### PUBLIC :

MIXTE

#### STRUCTURE DE LA SEANCE

CARDIO/GAINAGE :

Pilates

RESPIRATION :

AMENO TORI FUNE

ETIREMENT/AUTOMASSAGE :

Makko Ho

Plaquette FFAB AÏKITAÏSO  
Cliquez à D sur l'image >

