



Cercle d'Aïkido de l'Essonne

Horaires Saison 2011 / 2012 - Dourdan

Dojo de Dourdan Gymnase Michel Audiard rue Raymond Laubier 91410 Dourdan

Adultes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
20h30-22h30			20h30-22h30		

Ados

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
20h30-21h30			20h30-21h30		

Enfants

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		15h30-16h30			

(*) Cours commun Ados - Adultes Les cours adultes sont accessibles aux ados à partir de 14 ans



Cercle d'Aïkido de l'Essonne

L'**Aïkido** est un art martial japonais créé vers 1925 par le Maître Morihei UESHIBA.

Les sources de l'Aïkido remontent très loin dans le temps puisque l'Aïki jujutsu, art samouraï qui en a fondé ses bases, date de l'époque Kamakura (1186-1333).

合 Ai : Harmonie, Union

氣 Ki : Energie, Esprit

道 Do : Etude, Voie

|
|
|

---- Aïkido peut se traduire par « Voie de l'harmonisation des énergies ».



Technique de défense par excellence, l'Aïkido consiste à utiliser l'énergie déployée lors de l'attaque, pour guider le mouvement de l'adversaire, dans le but de l'immobiliser ou de le projeter. L'Aïkido est un art martial sans compétition. De par son aspect non-violent et non compétitif, l'Aïkido peut être pratiqué aussi bien par les hommes et les femmes et par toutes les classes d'âge.

Doshu (Maître de la voie)

Morihei Ueshiba
1883-1969
Fondateur de l'Aïkido

Kisshomaru Ueshiba
1921-1999
Fils du fondateur
Doshu de 1969 à 1999

Moriteru Ueshiba
1951
Petit-fils du fondateur
Actuel Doshu depuis 1999

<http://www.cercleaikidoessonne.com/>