

# AIKI-FORUM LIGUE GRAND-EST

## PRESENTATION

La situation actuelle ne nous permet pas de pratiquer sur un tatami. La frustration est grande pour nous tous. Pour autant la définition de l'aïkido est de créer et maintenir un lien social. L'idée est donc d'apporter un ensemble d'éléments qui vous permettront non seulement de retrouver ce lien social au sein de notre discipline mais aussi d'avoir des éclairages spécifiques pour nous aider dans la pratique future.

AIKI-FORUM est donc un lieu de rencontre pour tous les aikidokas en visio-conférence.



**Objectif :** Garder le lien, s'informer, échanger, s'instruire,

**Public :** ouvert à tous (débutants à gradés, pratiquants et enseignants)

**Format :** visio-conférence

**Fréquence, dates et horaires :** Ces rendez-vous auront lieu en début de soirée à un rythme d'une séquence par semaine, ou une séquence par quinzaine selon les possibilités et suivant la demande. Nous vous proposons des rencontres de 45min à 1h maximum à partir de 19h.



### **Les thématiques abordées :**

**AIKIDO & CULTURE :** appréhender la définition de l'aïkido en mettant en lumière les influences (martialles, sociales) et son évolution depuis sa création à ce que nous connaissons aujourd'hui.

**AIKIDO & MARTIALITÉ :** comment s'inscrit la martialité au sein de notre discipline où l'idée est de ne pas détruire un adversaire. Comment alors être martiallement efficace ?

**LA NEUTRALITÉ :** que veut dire neutralité dans la pratique ? Comment se traduit-elle ?

**MOTRICITE / BIOMECHANIQUE :** Comment la structure du corps permet les actions. Quels sont les leviers mécaniques

**LES PRINCIPES :** qu'est ce que c'est ? leur importance

### **ET TOUT AUTRE SUJET QUI VOUS QUESTIONNE**

Voilà une liste non exhaustive des sujets qui seront traités mais le plus important est que le CTR et la ligue restent à votre écoute et que nous nous adapterons à vos demandes, interrogations etc...