

# Aïkido:

- **AI** : Union, Harmonie, Coordination.
- **KI** : Energie, Puissance interne, Esprit.
- **DO** : Etude, Recherche, Voie.

L'Aïkido (en japonais « la voie de l'harmonie et de l'énergie ») est un art martial non-violent.

Il a été créé sur la base de plusieurs techniques martiales ancestrales et les techniques se conjuguent de multiples façons, toujours dans le respect du partenaire.

Il permet de donner des bases solides d'auto-défense et il est notamment très structurant pour les enfants et adolescents.

L'Aïkido Club de Chaponost est ouvert aux enfants (à partir de 5 ans) et offre la pratique des techniques de cet art martial dans son intégralité.

Sont enseignées les techniques à mains nues, l'étude des armes: Bokken (sabre en bois), jo (bâton) et tanto (couteau), ainsi que la pratique du taïso (gymnastique japonaise de relaxation fondée sur des méthodes respiratoires et un travail d'assouplissement

