

Enseigner l'aïkido aux jeunes

PARIS - 24 Mars 2019 – Karl ELHAR, 6è Dan
Formation pédagogique pour enseignants /
Futurs enseignants

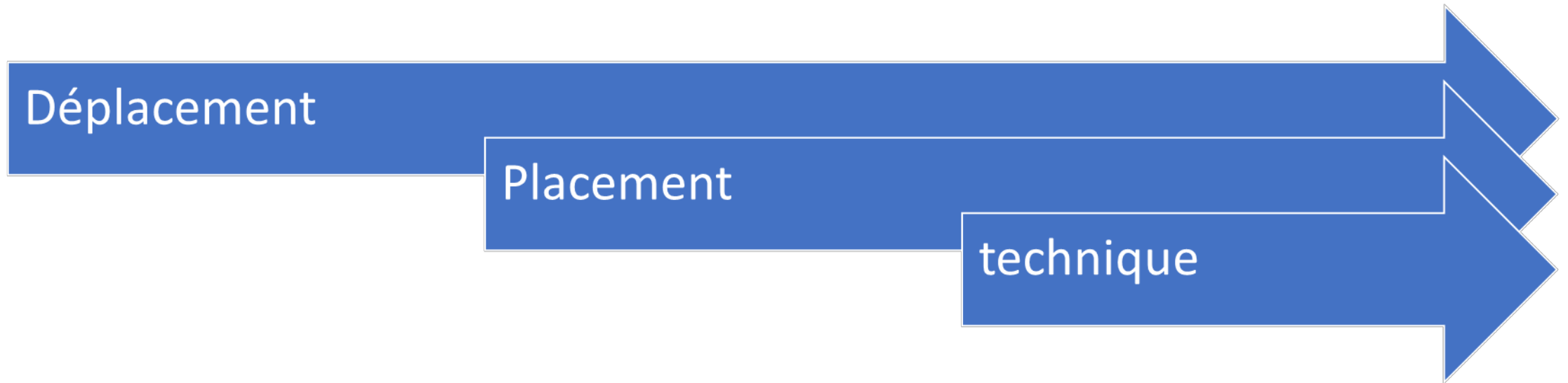




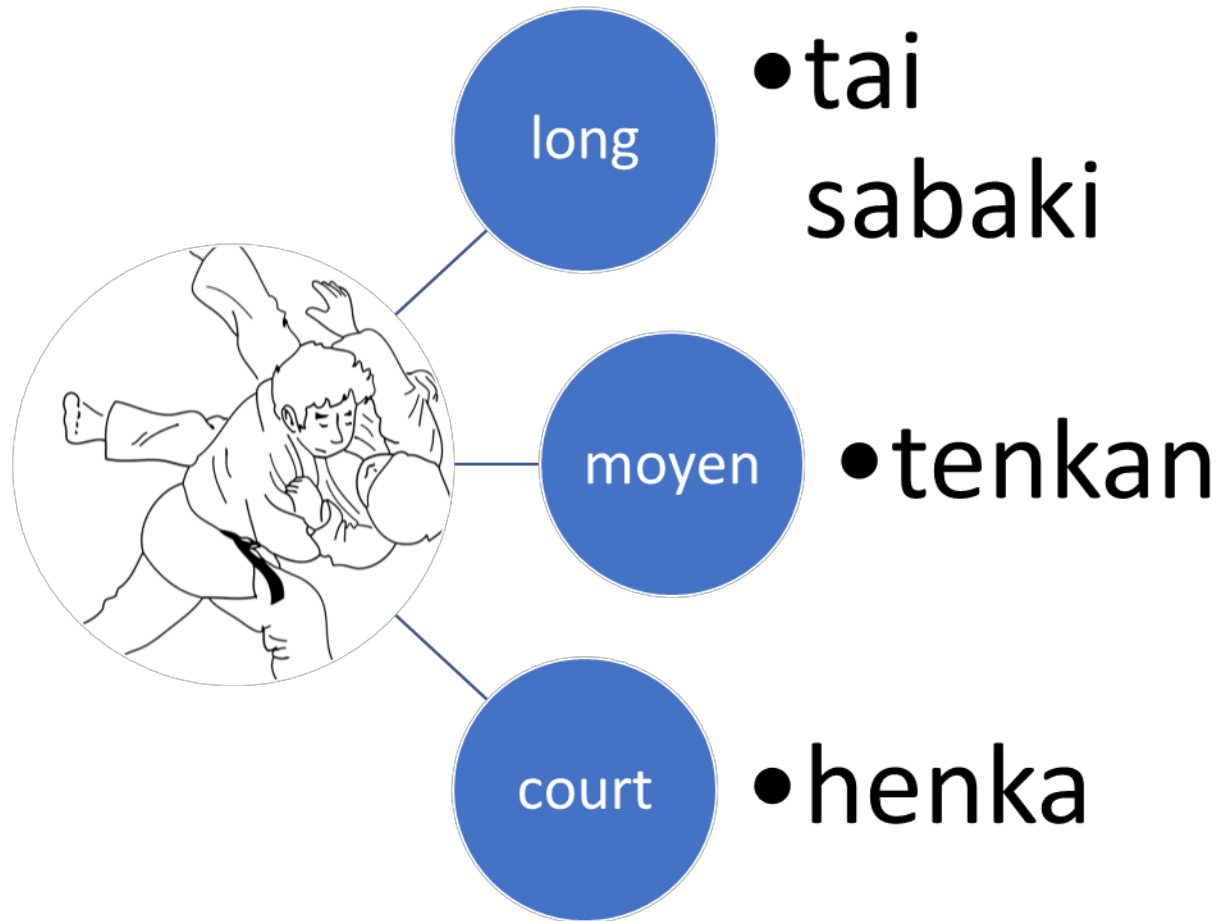
L'Aïkido : un système, des principes, des techniques

Comment permettre aux enfants de pratiquer l'aïkido ?

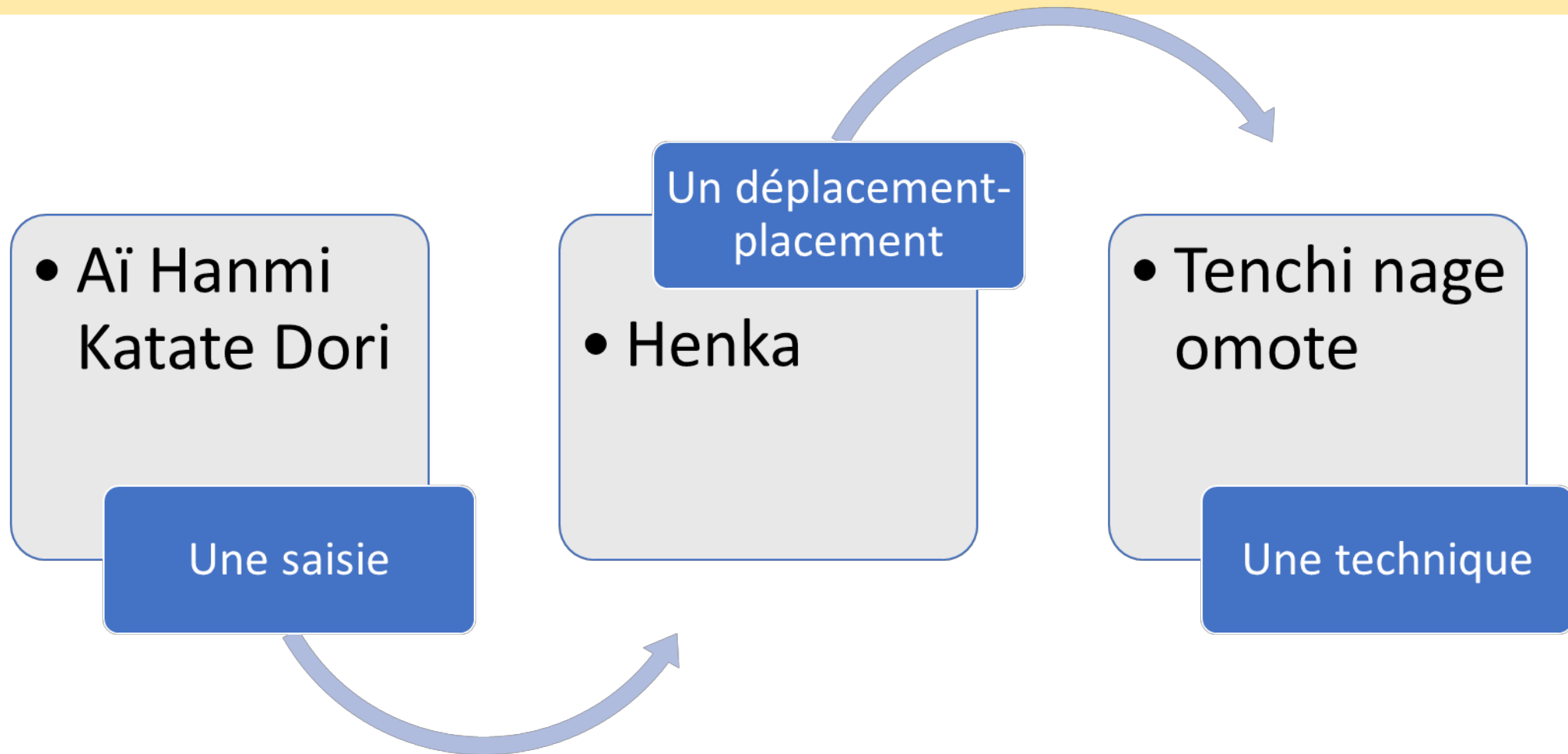
Construire une technique : 3 temps



Exemple : travailler les déplacements :



1ère proposition : que peut-on construire à partir d'un déplacement court : Henka ?

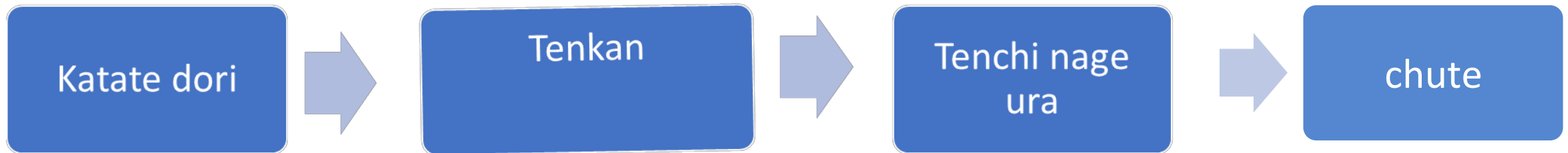


Quelles notions et quelles techniques introduire à partir de la construction de cette technique ?

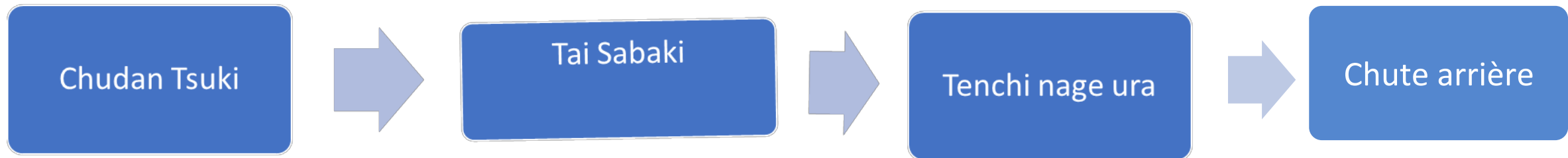
Irimi

Chute arrière

2ème proposition : que peut-on construire à partir d'un déplacement plus profond : Tenkan ?



3ème proposition : que peut-on construire à partir d'un déplacement encore plus profond et plus ample : Tai Sabaki ?



Comment construire une progression technique sur le long terme ?

Le choix des techniques

- Accent porté sur les déplacements construits, la dynamique inhérente aux techniques
- Kihon : kokyū nage, irimi nage, naname kokyū nage...
- Mais en évitant, dans un premier temps les techniques risquées pour les articulations (shiho nage, kote gaeshi, nikkyō...)

Le choix des attaques

- D'abord des attaques simples et intuitives pour les enfants : saisies, coup de poing (tsuki).
- Puis shomen, yokomen après plusieurs années de pratique (12 ans et +).

Quand introduire la pratique des armes ?

- nécessite que beaucoup de prérequis soient bien en place : pas d'urgence, donc

Pourquoi les enfants aiment-ils l'aïkido ?

Rendre la famille
fière d'eux

Ça détend...

**Pas de
compétition**

C'est cool

Ça apprend à
tomber

Ça apprend à
se défendre

Devenir ceinture
noire...

Pourquoi les parents choisissent-ils l'aïkido?

L'aïkido aide à construire l'enfant

Donne des valeurs

C'est beau, c'est gracieux

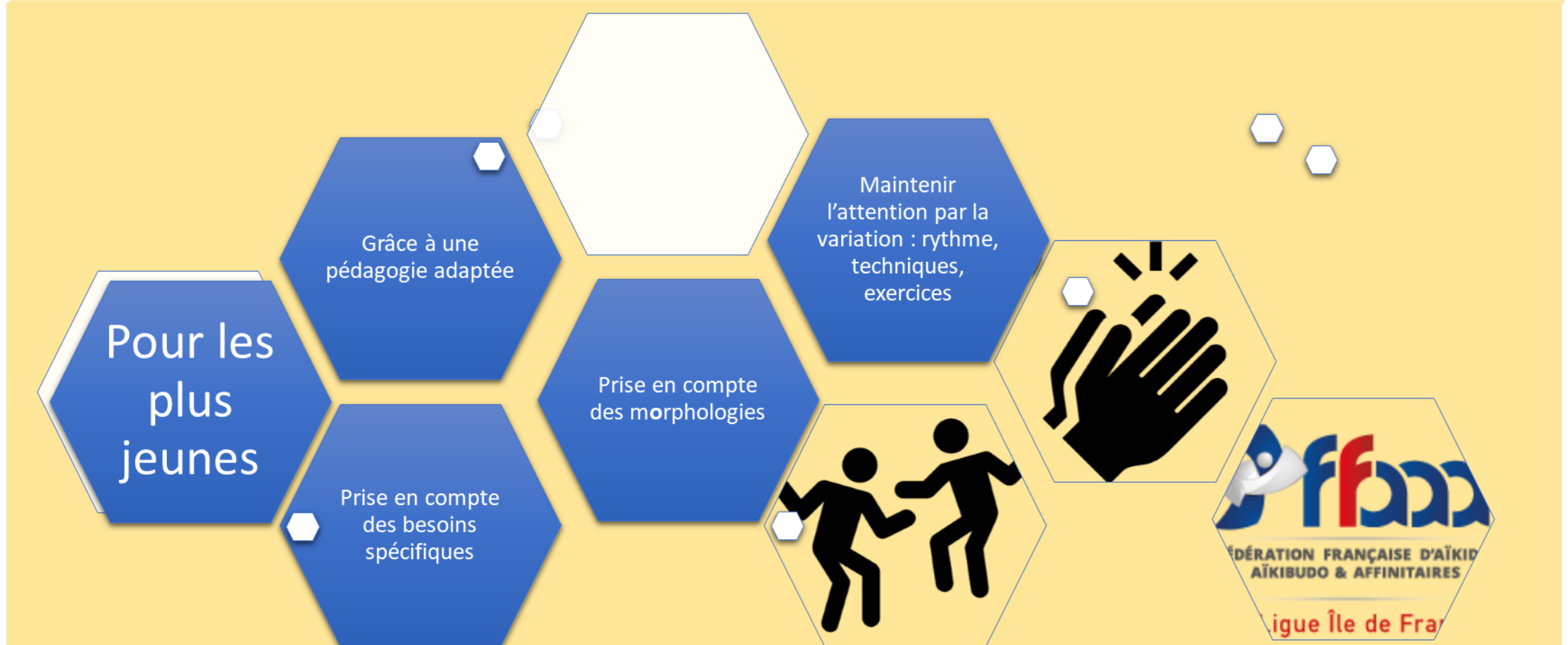
Ça les éduque (discipline, respect des règles)

Ça les apaise

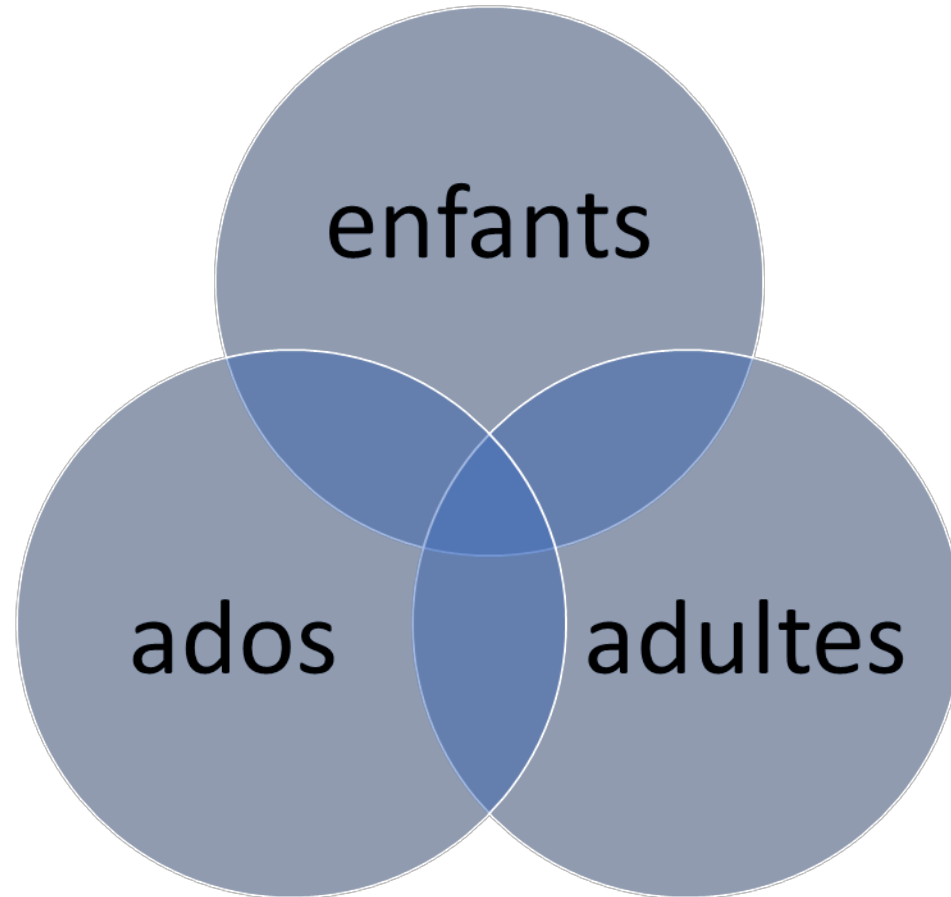
Ça les défoule

L'aïkido contribue à la réussite scolaire

L'aïkido pour tous ...



3 groupes ouverts qui s'articulent et se soutiennent



Débuter et construire une vie d'aïkidoka...

Être à l'écoute
des enfants,
des parents...

Maintenir les
portes du dojo
ouvertes...

... dans les
deux sens





Merci de votre attention...

... des questions ? Des remarques ?....