

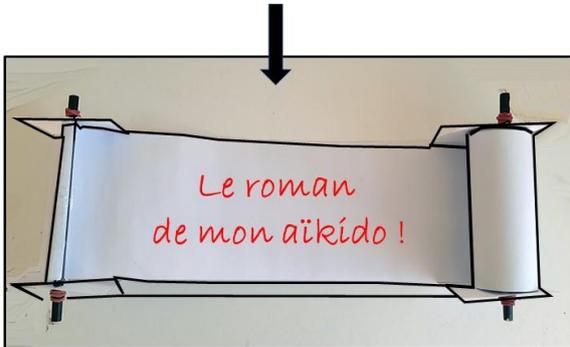


Aïkibobinette



Aïkibobinette

Après chaque cours, écris ou dessine ce que tu en as retenu puis enroule le bobineau de gauche pour faire apparaître une partie vierge pour le prochain cours !



Aïki-Cahier de vacances – volume 8 – ©ADAGP 2022, D. Aliquot – Ligue d'Aïkido Hauts-de-France - FFAAA

Une des difficultés en aikido est de se souvenir. Se souvenir des attaques et saisies, des techniques, des mots qui les désignent, de leur forme, de comment parer et entrer sur telle attaque, de ce qu'il convient de faire pour bien chuter et se protéger, etc. Pfiou ! il faut penser à tout !

Nous te proposons un **accélérateur de souvenir** qui te permettra de te rappeler plus facilement ce que tu auras vu en cours. Nous l'avons appelé "l'Aïkibobinette" !

Fabrication

- Confectionne une bobine de papier comme sur le plan de la page suivante.
- Après chaque cours, note en quelques mots les exercices et jeux auxquels tu auras participé ce jour-là. Au besoin, tu peux aussi ajouter des dessins ou croquis.
- Pour remplir le jour suivant, il suffit d'avancer la bobine de papier et de faire apparaître une nouvelle partie vierge. Remplis à nouveau et ainsi de suite !
- À la fin du mois, passe en revue ce que tu as fait pour t'en ressouvenir. Si tu as noté des choses précises, tu te rendras sûrement compte que tu ne les avais pas vraiment oubliées ! C'est la magie de les avoir notées ! Et te les rappeler les grave encore mieux en ta mémoire !
- À la fin de la saison, tu pourras repasser toute la progression de l'année. Quel beau souvenir !

Cerise sur l'Aïkibobinette : le roman de tes vacances !



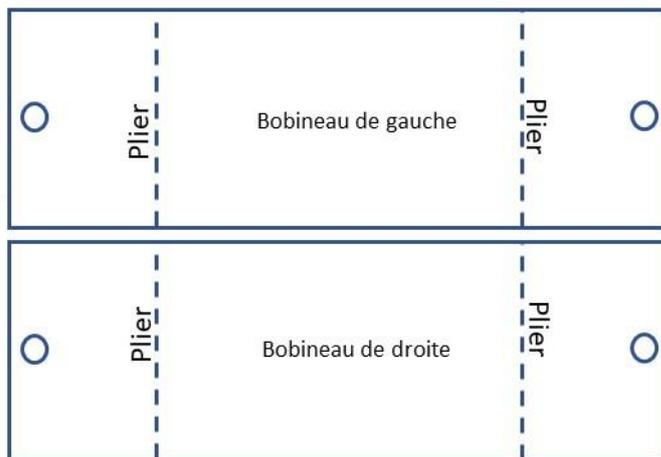
À l'occasion des vacances, mets une nouvelle bobine de papier pour une nouvelle. Chaque jour de tes vacances, écris un petit quelque chose ou dessine ce qui te passe par la tête puis enroule et oublie jusqu'au jour suivant où tu recommences, et ainsi de suite. À la fin des vacances, déroule la bobine et là, miracle ! Sous tes yeux ébahis, tu découvriras le « Roman de tes vacances ». Si tu as des sœurs et/ou des frères, invite-les à jouer aussi sur la même bande de papier : à plusieurs, à écrire à tour de rôle sans savoir ce que les autres ont mis, c'est encore plus rigolo !

Aïkibobinette

Trace ces trois éléments sur du papier carte (160 gr).

Bobineau : 18 cm/6 cm, hauteur des côté 4 cm, largeur intérieure : 10 cm

Socle : 29,7 cm/ 10 cm

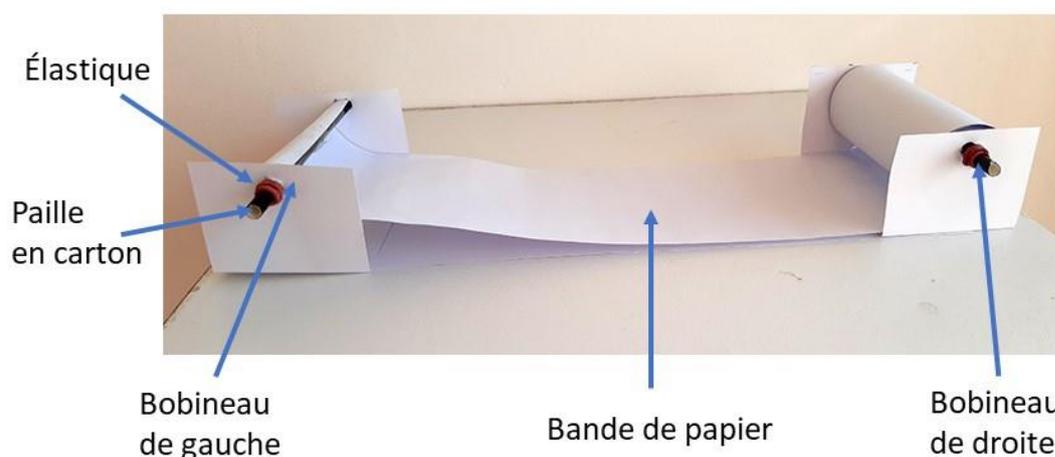


[O Ménager un trou pour faire passer la paille]



Aïkibobinette

← Sens d'enroulement



Aïki-Cahier de vacances – volume 8– ©ADAGP 2022- D. Aliquot – Ligue d’Aïkido Hauts-de-France - FFAAA

Bande papier :

1. Découpe dans des feuilles A4 (80 gr) 5 bandes de 10 cm de large que tu réunis en les collant au dos les unes derrière les autres avec du ruban adhésif.
2. Colle une paille à un bout de la bande avec le ruban adhésif et une autre à l'autre bout.
3. Enroule la bande du côté droit jusqu'au bout et insère le rouleau dans le bobineau de droite.
4. Déroule ensuite vers la gauche et insère la paille dans le bobineau de gauche.
5. Pour maintenir les côtés des bobineaux, nous te proposons de placer de petits élastiques.