En toutes lettres

1. Complète chaque ligne horizontale avec les lettres nécessaires pour obtenir un mot de cinq lettres lié à l'Aïkido et sa pratique.
2. Inscris ces lettres au nombre de cinq : en les replaçant dans le bon ordre et en en doublant une, tu trouveras un huitième mot de cinq lettres en rapport avec le thème de l'Aïkido.

S _ O D _ N
_ _ K _ M _
_ _ _ _ M _
S E N S E _
S E M P _ _
S U W _ R _
C _ U D _ N
_ _ _ _ _