

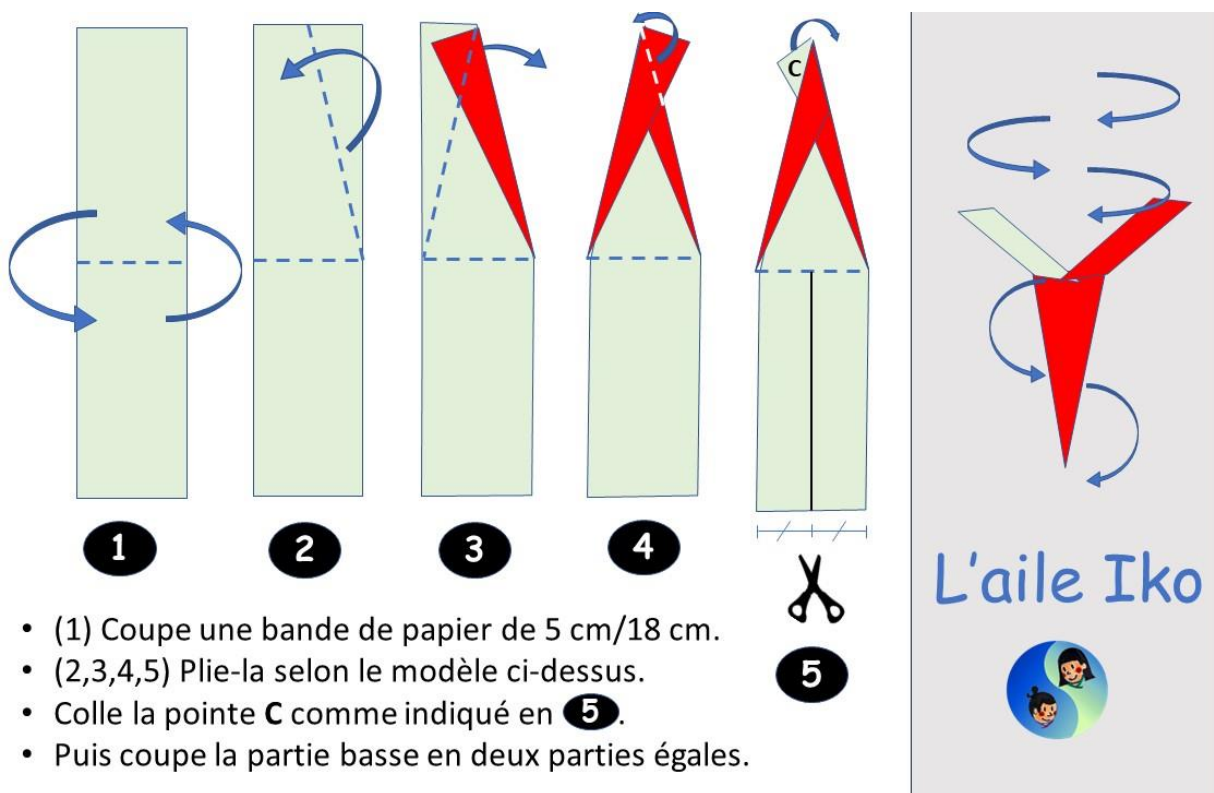


L'aile Iko



Le mouvement tournant est une constante dans nombre de techniques d'Aïkido : Irimi nage, Kaiten nage, Shihoo nage et toutes les techniques d'immobilisation en Ura, pour n'en citer que quelques unes...

Fabrique-toi une aile Iko !



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

- (1) Coupe une bande de papier de 5 cm/18 cm.
- (2,3,4,5) Plie-la selon le modèle ci-dessus.
- Colle la pointe **C** comme indiqué en **5**.
- Puis coupe la partie basse en deux parties égales.

**Il ne te reste plus
qu'à la lancer vers le haut
pour la voir fendre l'air
et tourbillonner !**