



## Les formes de la pratique



Céline et Mathurin révisent les formes que prend la pratique de l’Aïkido mais ils ont tout embrouillé. Essaie de les aider en reliant le nom des formes (à gauche, marquées par des chiffres de 1 à 11) à leur définition (à droite, marquées par des lettres de A à K) !

FORMES	RÉPONSES	DÉFINITIONS
1. Suwari Waza	1 _	A. Travail des armes
2. Hanmi Handachi Waza	2 _	B. Travail couteau contre mains nues
3. Tachi Waza	3 _	C. Travail « Tori (attaqué) » à genoux, « uke (attaquant) » debout
4. Ushiro Waza	4 _	D. Travail projection avec le bâton
5. Buki Waza	5 _	E. Travail bâton contre bâton
6. Tachi Dori	6 _	F. Travail bâton contre sabre
7. Tanto Dori	7 _	G. Travail debout
8. Jo Dori	8 _	H. Travail sabre contre mains nues
9. Jo Nage Waza	9 _	I. Travail saisies par l’arrière
10. Jo Waza	10 _	J. Travail bâton contre mains nues
11. Ken Tai Jo Waza	11 _	K. Travail à genoux pour les deux partenaires