



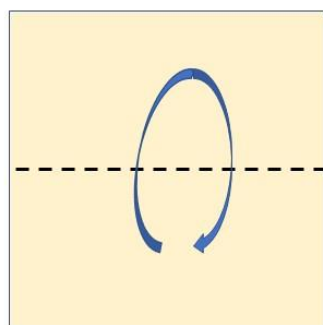
Aïki Discovol



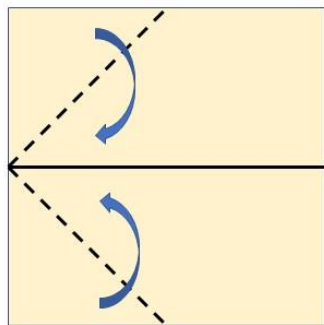
Le mouvement tournant est une constante dans nombre de techniques d'Aïkido : Irimi nage, Kaiten nage, Shihoo nage, et toutes les techniques d'immobilisation en Ura, pour n'en citer que quelques unes.

Fabrique-toi un disque volant !

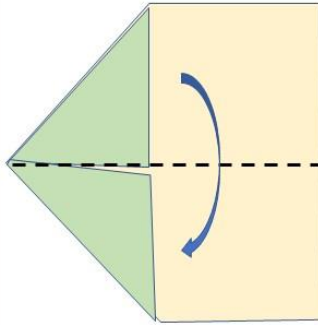
Il faut 8 feuilles de papier carrées de 15 cm/15 cm, si possible de différentes couleurs, ou à défaut personnalise-les avec des dessins au feutres de couleur des deux côtés.



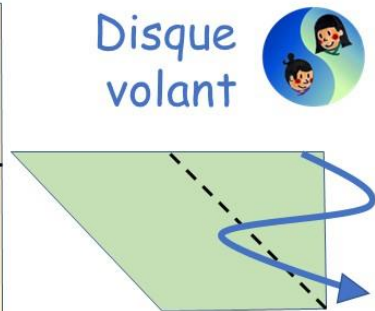
1. Plie la feuille en deux du haut vers le bas puis déplie-la.



2. Rabats les angles supérieur et inférieur gauches sur la médiane.

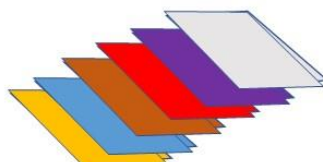


3. Plie la feuille en deux du haut vers le bas.

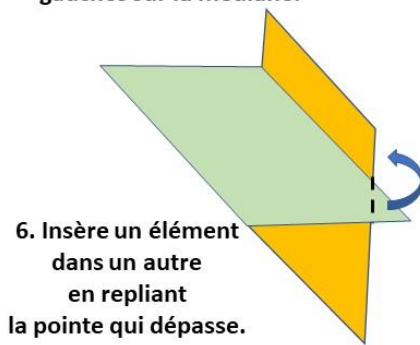


Disque volant 

4. Fais un pli rentrant avec l'angle supérieur droit.



5. Reprends les étapes 1 à 4 avec les 7 autres feuilles.



6. Insère un élément dans un autre en repliant la pointe qui dépasse.

7. Continue jusqu'à ce que les 8 éléments soient insérés les uns dans les autres.



8. Tire chaque angle saillant vers l'extérieur, le centre s'ouvrira et un anneau se formera.

Lance le disque vers le haut, il fendra l'air en tourbillonnant !

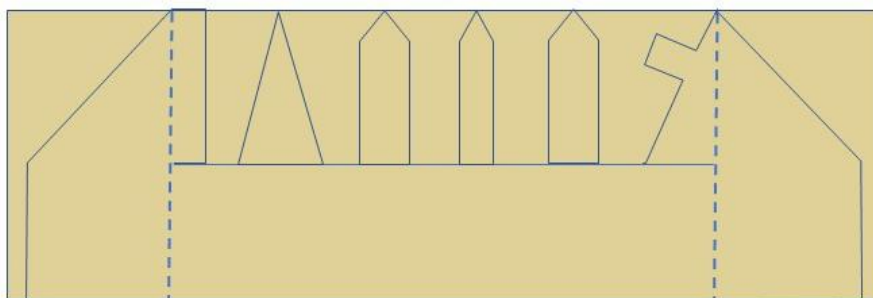
Une cible pour ton Diskovol

Si tu veux exercer ton habileté, il te reste à fabriquer une cible.

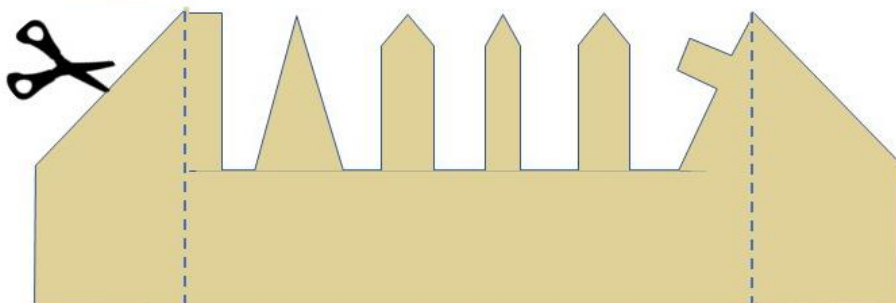
Rien de plus facile, suis les instructions ci-après : Découpe en suivant ton tracé et plie les deux côtés

La cible

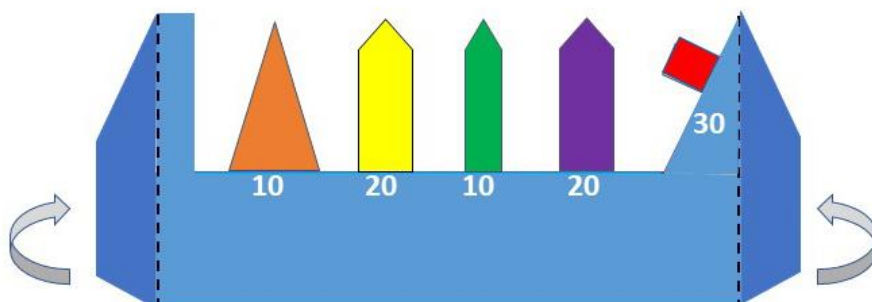
1. Sur une plaque de carton, dessine la silhouette suivante, en prévoyant des côtés inclinés à chaque extrémité de façon à le faire tenir debout.



2. Découpe en suivant ton tracé et plie les deux côtés.



3. Décore la cible à ton goût et indique le score pour chaque plot.



Exerce-toi
et compte tes points !

À plusieurs,
c'est plus drôle !