



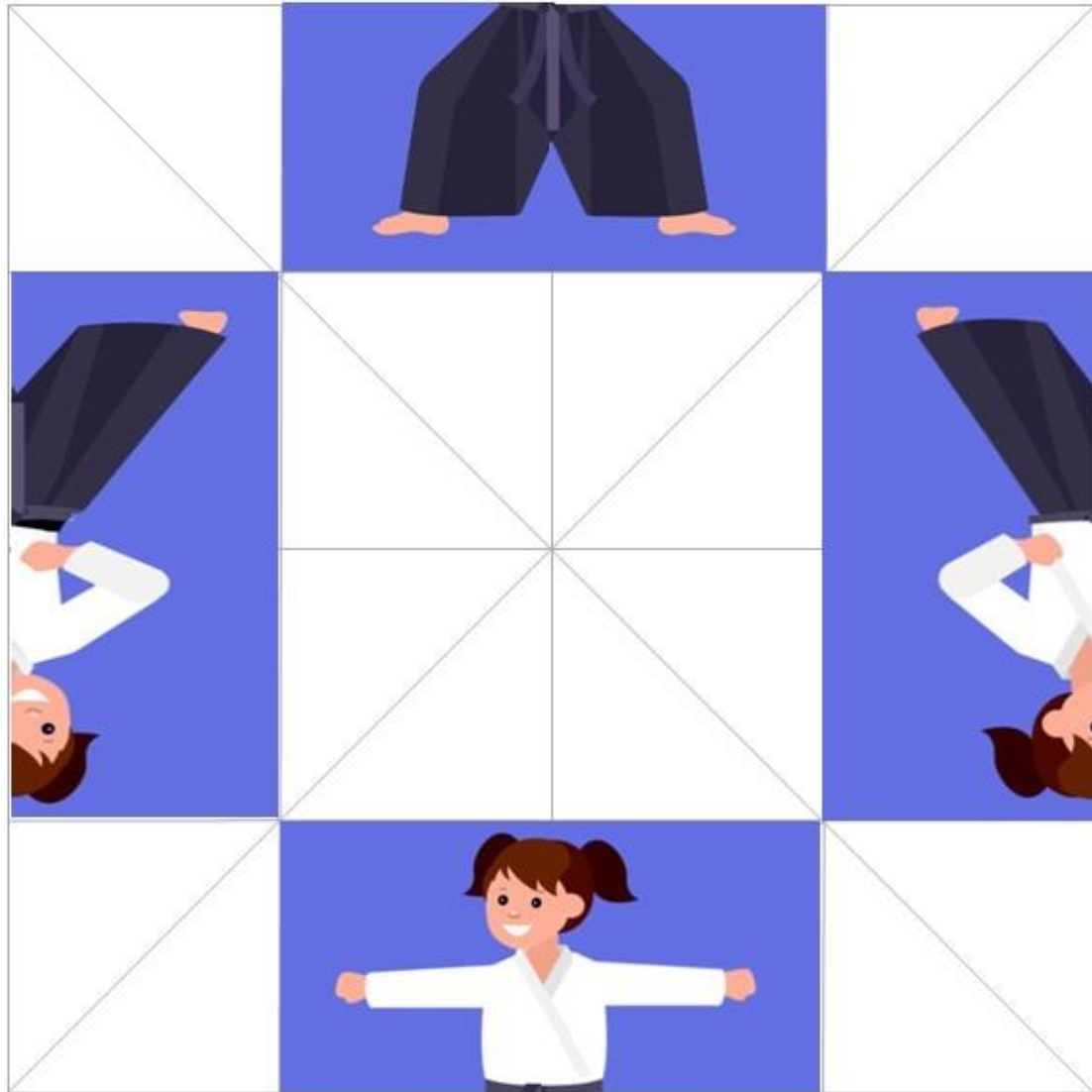
Kamae fantasque



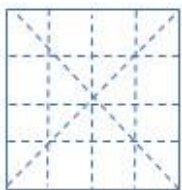
« Kamae » est le nom de la position de garde en Aïkido. Les recommandations des Sensei à ce sujet ne sauraient être trop répétées. Dès l'instant où tu entres sur le tatami, tu devrais te placer en kamae : une jambe devant, bas sur les appuis, le genou de la jambe de devant au-dessus du gros orteil, et le hara centré vers le partenaire. Cette posture permet d'être mobile et d'armer le corps pour faire face à toute éventualité d'attaque.

Le pliage fantaisiste que nous te proposons joue sur ce thème. À toi de ne jamais oublier de te placer convenablement la prochaine fois que tu fouleras un tatami !

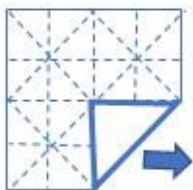
Kamae fantasque



1. Face blanche :
marque les plis.



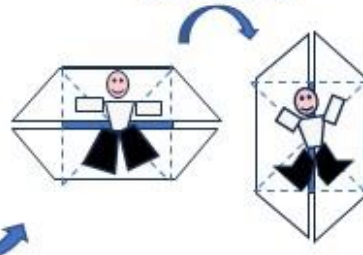
2. Rabat les
4 coins



3. retourne
ton pliage



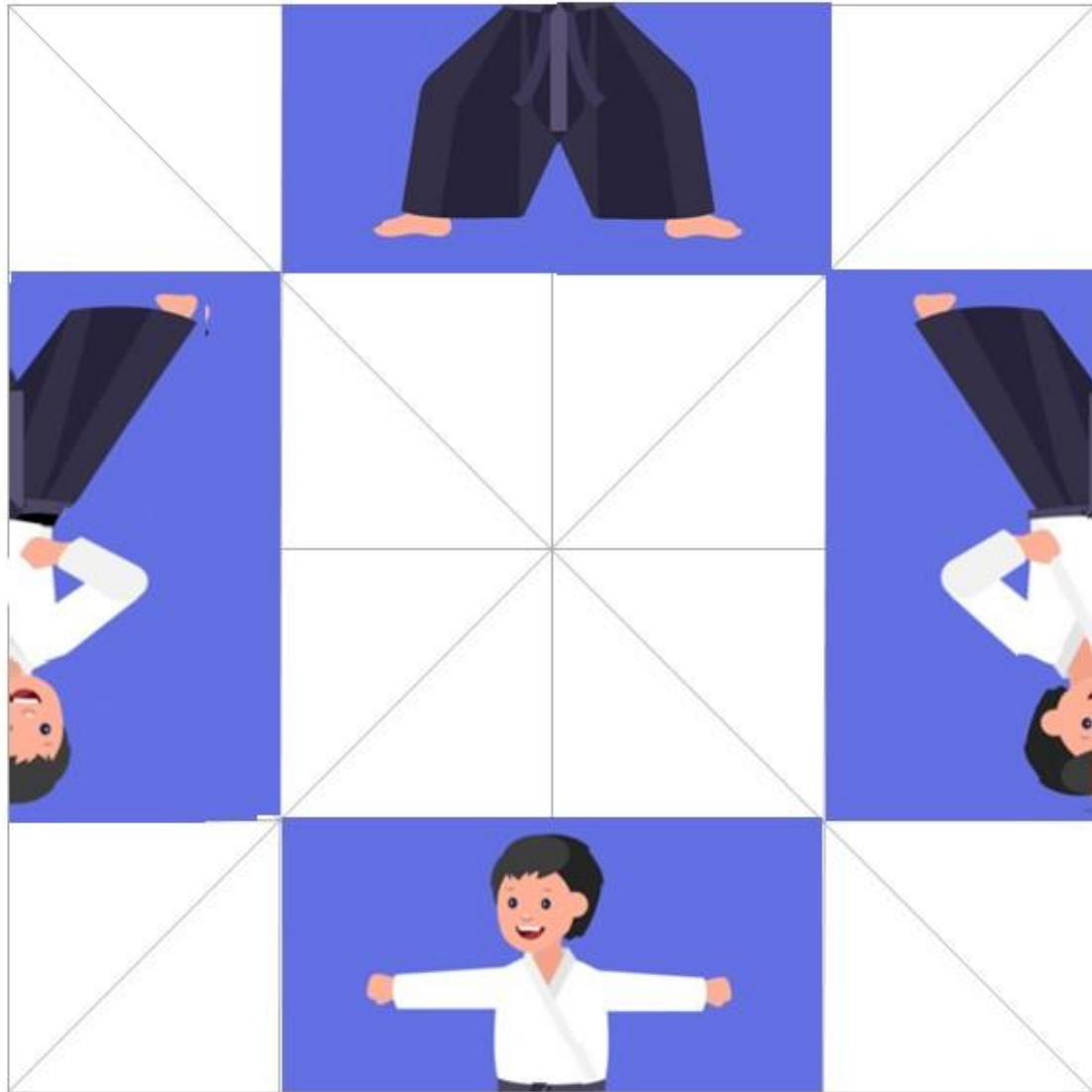
4. Rabat les
côtés comme
sur le schéma



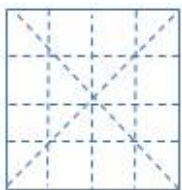
5. Anime ton
personnage à
ta fantaisie !



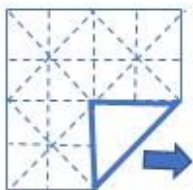
Kamae fantasque



1. Face blanche :
marque les plis.



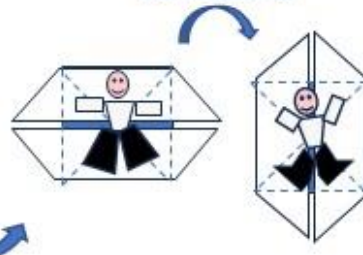
2. Rabat les
4 coins



3. retourne
ton pliage



4. Rabat les
côtés comme
sur le schéma



5. Anime ton
personnage à
ta fantaisie !

