

MITSURUKAI

AIKIBUDO - KOBUDO



**Mardi
de 21h
à 22h30**
Gymnase
Charcot
80, rue du
Chevaleret

**Judi
de 19h30
à 21h30**
33, place
Jeanne d'Arc

(Cours dans
le gymnase
de l'école)

AIKIBUDO DANS LE 13^e

L'**AIKIBUDO** est un art martial d'origine japonaise, développé par Maître Alain Floquet, et enseigné au sein de la Fédération Française d'Aikido, Aikibudo et Affinitaires (FFAAA).

Non compétitif, il se situe dans un contexte de **défense individuelle** :

esquive des attaques, projections par déséquilibre ou clé articulaire, contrôles au sol par clé articulaire, défense contre armes...

Cet art martial permet au pratiquant de s'affirmer, de progresser sur le plan physique mais également mental, d'évacuer toute agressivité et de rechercher l'harmonie dans les rapports humains. *Cours accessible dès l'âge de 13 ans.*

Cours assurés par Christian Brun, 6^e dan, DEJEPS, Mouloud Bella, 4^e dan, DEJEPS, Éric Doray, 4^e dan, MF.

Pour en savoir plus : mitsurukai.free.fr

Pour demander un cours d'essai : mitsurukai@free.fr

Mitsurukai, association sans but lucratif, siège 111 rue de la Santé 75013 Paris.
Siret : 802 325 902 00012. Affiliée à la Fédération Française d'Aikido, Aikibudo et Affinitaires.





MITSURUKAI

AIKIBUDO - KOBUDO

**Mardi
et mercredi
de 19h30
à 21h30**

**33, place
Jeanne d'Arc**

**(Cours dans
le gymnase
de l'école)**



KOBUDO KATORI SHINTO RYU DANS LE 13^e

Cette école traditionnelle d'armes japonaise est très ancienne (fondée au XV^e siècle) et très réputée. Elle apprend à manier les principales armes des samourais d'autrefois : le katana, le sabre en bois (bokken), le bâton long (bo), la lance (yari), le fauchard (naginata), les deux sabres (ryoto)...

Très complémentaire de l'AIKIBUDO, elle en partage les techniques d'esquive et de déplacement.

Il ne s'agit pas d'un sport de compétition, mais d'un art traditionnel, basé sur l'enseignement de katas et qui se pratique sans armure.

L'aspect utilitaire des techniques d'armes n'est plus recherché de nos jours mais cette pratique est néanmoins très formatrice. Elle apporte la maîtrise parfaite du geste, du temps de réaction, et conduit au dépassement de soi. *Cours accessible dès l'âge de 13 ans.*

**Cours assurés par Christian Brun, 6^e dan, MF 2^e degré
assisté de Jean-Luc Addou et Guillaume Suard, 5^e dan, MF 2^e degré**

Pour en savoir plus : mitsurukai.free.fr

Pour demander un cours d'essai : mitsurukai@free.fr

