

**Passage de grade
Principe d'aïkido
Uke / Tori**

Fluidité

- Libérté d'expression
- Adaptabilité
- Engagement des hanches
- Connexion pérmamente Uke/Tori
- Non opposition / Non violence

Intégrité

- De Aï: Rencontre avec Uke
Pression extension
- Ki Musubi: Etre en relation avec l'autre
contrôle permanent dans la relation
- Ma aï: Distance /timing
- Kinagaré: Conduire uke à partir d'un contact en
gardant l'unité du corps principe du moindre effort
- Zunshin: Continuité, présence, concentration
- Metsubie: La vision
- Reishiki: Respect de l'étiquette