

Aïkido

Art martial et Art de vivre

Jo Cardot

Né en 1932 à Saigon de père alsacien et de mère vietnamienne, Jo Cardot a pratiqué au Vietnam depuis son plus jeune âge, les arts martiaux.

Professeur d'éducation physique, il n'a cessé tout au long de sa vie d'enseigner auprès de nombreux pratiquants et d'animer des stages en France, en Europe et aux Etats-Unis.

Il a découvert l'Aïkido en 1963 et a le grade de ceinture noire, 6ème dan depuis 1987.

Chacun peut se poser la question du secret de sa forme ?

Jo Cardot ne boit pas, ne fume pas, pratique l'Aïkido tous les jours mais surtout il a un entraînement physique rigoureux intégrant entre autres "300 pompes" par jour...

Il est l'un des premiers à avoir ouvert dans son Club une section "enfants" qu'il accueille à partir de 5 ans.

Maître Nocquet disait "projetez votre cœur plutôt que votre épée". Cette phrase résume tout l'Aïkido, Art martial de self-défense par excellence, il apporte un état d'esprit, un Art de vivre au quotidien.

Découvrez dans cette cassette, les secrets de bonne forme de Jo Cardot ainsi que les techniques de la pratique de l'Aïkido qui comme vous pourrez le constater peut se pratiquer à tout âge, chacun obtenant une seule victoire, celle sur soi même.

Mit Deutschen Untertiteln

Durée 52 minutes

Prix 25 €

K7 Vidéo tous droits réservés Edimag
Reproduction interdite

Production EDIMAG • Réalisation Michel Destaing • Jacques Paulin

EDIMAG



Aïkido

Aïkido

Art martial
Art de vivre

Jo Cardot

6e Dan

Responsable technique
national



EDIMAG



anssens promotion - photos : bricler - aubert