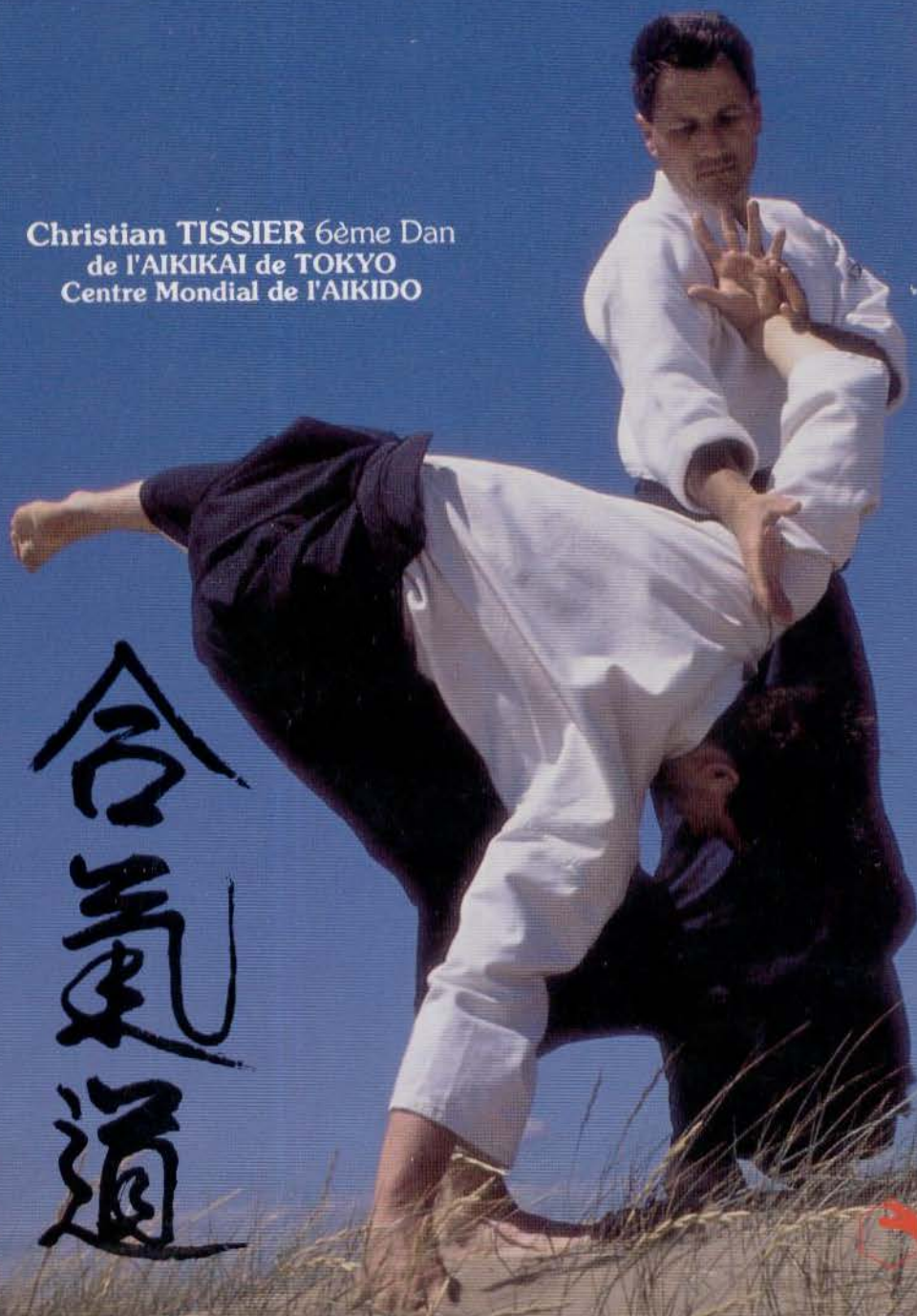


Aïkido

Christian TISSIER 6ème Dan
de l'AIKIKAI de TOKYO
Centre Mondial de l'AIKIDO

合気道



SEDIREP

AIKIDO

PROGRESSION TECHNIQUE
du 6ème KYU au 1er DAN

Christian TISSIER 6ème Dan
de l'AIKIKAI de TOKYO
Centre Mondial de l'AIKIDO



O SENSEI UESHIBA
Créateur de l'Aikido.

PREFACE

Christian TISSIER est né le 7 Février 1951 à Paris

Nommé 6^e DAN par le centre mondial d'AIKIDO (AIKIKAI) en Janvier 1985, il est le premier occidental à avoir obtenu ce grade.

Depuis son retour du Japon en 1976, il a formé des centaines d'élèves et l'influence de son enseignement dépasse actuellement nos frontières de loin. Invité à diriger des stages dans tous les pays d'Europe, au Canada et en Afrique, il voit les pays de l'Est se tourner vers lui.

Actuellement chef de file de la Fédération Française d'Aikido, Aikibudo et affinitaires (F.F.A.A.A), il s'occupe au sein de cette dernière des relations internationales.



DOSHU - Maître Kisshomaru UESHIBA,
Fils du Fondateur de l'Aïkido



Maître Moriteru UESHIBA, petit fils du Fondateur
et actuel Directeur de l'Aïkikai

PREFACE

Une progression technique ne serait pas réussie si elle n'était qu'une compilation d'exemples et non pas, comme c'est ici le cas, un ordonnancement raisonné par paliers des techniques essentielles.

Chacun pourra ainsi saisir les principes fondamentaux d'une grammaire au moyen de laquelle il faut souhaiter qu'il saura bientôt faire un langage.

C'est aussi l'occasion de rappeler que derrière la variété des styles et des développements que tous les pratiquants peuvent apprécier lors des nombreux stages, il faut savoir retrouver les lignes directrices qui font de l'Aikido un art martial original.

Or, ces principes sont communs à tous et le mérite de l'ouvrage qui vous est aujourd'hui proposé est de vous permettre soit de retrouver chez un autre soit d'exprimer à votre tour une technique dont les éléments ne peuvent qu'être les mêmes pour tout pratiquant.

Bien sûr, pour mener à bien une telle tâche, il fallait s'appuyer à la fois sur une connaissance approfondie de l'enseignement et de la pédagogie mais aussi sur une vision claire de l'ensemble des possibilités de la discipline.

Vous constaterez que ces qualités ne font pas défaut et je ne peux qu'y adjoindre un modeste témoignage.

En effet, lorsque j'ai pu aller suivre quelques temps les cours dispensés à l'Aikikai, j'avais été particulièrement intéressé de constater jusqu'à quel point Christian Tissier avait su apprendre de chaque professeur tel ou tel élément de la pratique qu'il était revenu nous exposer.

Et comme d'autres à qui je m'en étais ouvert, j'avais surtout apprécié qu'il n'en ait négligé aucun.

Transformant ainsi l'inconvénient de ne pas avoir connu le créateur de la discipline en nous démontrant que celle-ci ne s'éteindra pas avec les disciples directs de O SENSEI à la condition de faire comme lui un effort d'analyse et de synthèse.

Avec l'expérience accumulée, il nous fournit aujourd'hui ses points de repères en espérant que nous essaierons de le suivre.

Maxime Delhomme

SOMMAIRE

PREFACE	7
AVERTISSEMENT	11
LES GRADES	13
OMOTE - URA	14
QUELQUES TERMES	15
POINTS FORTS DES TECHNIQUES APPARAISSANT AU 5 ^e KYU	17
- 5 ^e KYU	27
POINTS FORTS DES TECHNIQUES APPARAISSANT AU 4 ^e KYU	43
- 4 ^e KYU	57
SUWARI WAZA	107
POINTS FORTS DES TECHNIQUES APPARAISSANT AU 3 ^e KYU	117
- 3 ^e KYU	121
SUWARI WAZA	199
HAMMI HANDACHI WAZA	223
POINTS FORTS DES TECHNIQUES APPARAISSANT AU 2 ^e KYU	235
- 2 ^e KYU	241
SUWARI WAZA	307
POINTS FORTS DES TECHNIQUES APPARAISSANT AU 1 ^{er} KYU	321
- 1 ^{er} KYU	323
EXAMEN DE CEINTURE NOIRE	355
GLOSSAIRE	357
FORMES DE TRAVAIL	361



Maître Seigo YAMAGUCHI 8è Dan



— AVERTISSEMENT —

Cette progression technique par Kyu ne doit pas être considérée comme un programme de passage de grades cloisonné et rébarbatif, mais plutôt comme une progression logique dans laquelle chaque technique étudiée doit amener à une meilleure compréhension de la suivante.

Il est bien évident que chaque professeur organise souvent sa progression de façon globale en fonction du niveau général des élèves qui sont sur le tapis, et qu'un 4^e Kyu étudiera souvent des techniques du programme de 1^{er} Kyu.

Néanmoins, les techniques que nous présentons devront faire l'objet d'une étude particulière pour le passage de chaque étape.

Afin de ne pas nous répéter, nous n'avons pas insisté au niveau des photos sur les mouvements présentant une grande similitude. Par exemple, pour KATA-DORI ou KATATE DORI IKKYO, en dehors de la saisie, la logique technique est rigoureusement la même.

De même, si l'on connaît TACHI WAZA SHOMEN UCHI IKKYO, dès l'instant que l'on sait se déplacer à genoux, le même mouvement en SUWARI WAZA ne pose aucun problème.

Pour laisser au professeur de clubs le choix des termes de son explication, par rapport à ce qu'il souhaite faire passer à chaque stade de la pratique, les mouvements sont présentés de façon globale, sans texte.

Par contre, chaque technique, au fur et à mesure de son apparition dans la progression, est étudiée avec ses points forts.

Les temps de pratique entre chaque grade sont bien entendu des minima qu'il ne faut pas considérer comme une norme. Il vaut mieux être un bon 2^e Kyu qu'un mauvais 1^{er} Kyu qui aura mis son professeur dans l'embarras lors de l'examen.



LES GRADES

Les grades sont de deux sortes en AIKIDO:

Les Kyu pour les ceintures blanches, et les Dan à partir de la ceinture noire, le premier Dan permettant de porter la ceinture noire.

Le débutant qui monte pour la première fois sur un Tatami est d'office 6^e Kyu. Après deux à trois mois de pratique, il passera le 5^e Kyu, puis le 4^e et ainsi de suite jusqu'au 1^{er} Kyu (équivalent à la ceinture marron) qui sera le dernier grade avant de se présenter à la ceinture noire 1^{er} Dan.

Premier Dan en Japonais se dit SHODAN. L'idéogramme SHO signifiant débutant: on débute l'AIKIDO à partir de la ceinture noire!!!

Tous les arts Japonais, qu'ils soient martiaux (Judo, Kendo, Karaté) ou traditionnels (cérémonie du thé, jeu de Go, SHAKU HACHI -flûte Japonaise-) ont également un système de Dan.

Le Dan est souvent mal compris en Occident. D'une manière générale, il sanctionne un niveau technique, bien sûr, mais également un état de progression intérieure lié à la pratique.

Dans un Dojo, tel élève méritera un grade pour la finesse de sa technique et tel autre bien moins doué aura un grade équivalent ou supérieur en raison de son comportement vis à vis des autres et du Dojo.

Deux élèves pratiquant depuis le même nombre d'années et au même rythme n'ont pas forcément au départ les mêmes qualités physiques. Il est évident que l'un aura une forme extérieure plus agréable, plus fine. Mais qui peut juger de la progression intérieure, conséquence directe d'une pratique assidue ? En fait, le professeur seul.

Cela pose, bien sûr, un problème pour les passages de grades «DAN» qui, souvent, se passent devant un jury ne connaissant pas le pratiquant.

A ce moment là, seuls la forme de la technique, l'âge, les possibilités, les défauts rédhibitoires, la perfectibilité peuvent être jugés

D'une manière générale, dans notre pays, les examinateurs sont des gens compétents et avisés, capables de prendre en compte les différents paramètres nécessaires à un bon jugement. Dès l'instant où l'on se présente devant eux, il faut accepter leur décision.

OMOTE - URA

La plupart des techniques d'AIKIDO se pratiquent sous une forme OMOTE et URA.

La traduction très approximative, mais généralement utilisée est positif pour OMOTE et négatif pour URA.

Les formes positives OMOTE sont celles qui consistent à entrer sur l'intérieur par rapport à l'action. Les formes négatives URA s'effectuent sur l'extérieur. En Japonais, OMOTE signifie de face, endroit ou aspect visible. URA, revers arrière ou aspect caché. Il n'y a donc pas de sens péjoratif lorsqu'on emploie le mot négatif.

Dans le cadre d'une pratique de club, afin de bien s'imprégner de la technique, chaque partenaire effectue à tour de rôle, lorsque cela est possible, 2 mouvements positifs et 2 mouvements négatifs à droite et à gauche.

Bien entendu, par la suite et dans le cadre d'une application, le mouvement négatif peut être la parade idéale à une action positive contrariée.

Dans un sens plus profond que nous n'aborderons pas ici, l'aspect OMOTE-URA, en relation avec le concept Ying-Yang n'est pas sans intérêt.

QUELQUES TERMES

LES ATTAQUES

KATATE DORI : Saisie directe du poignet

AI HAMMI KATATE DORI : Saisie inverse du poignet

RYOTE DORI : Saisie des 2 poignets de l'adversaire

MAE RYO KATA DORI : Saisie des 2 épaules de face

KATATE RYOTE DORI : Saisie à 2 mains d'un seul poignet

KATA DORI : Saisie de l'épaule

MUNA DORI : Saisie du revers

SODE DORI : Saisie de la manche

KATA DORI MEN UCHI : Saisie de l'épaule et attaque frontale simultanée

TSUKI : Coup de poing

CHUDAN TSUKI : Coup de poing plexus

JODAN TSUKI : Coup de poing visage

SHOMEN UCHI : Attaque frontale de haut en bas avec le tranchant de la main

YOKOMEN UCHI : Attaque latérale au niveau de la tempe avec le tranchant de la main

USHIRO : Arrière

USHIRO RYOTE DORI : Saisie arrière des 2 mains

USHIRO RYO KATA DORI : Saisie arrière des 2 épaules

USHIRO RYO HIJI DORI : Saisie arrière des 2 coudes

USHIRO ERI DORI : Saisie arrière du col

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME : Attaque arrière avec saisie d'un poignet et étranglement avec l'autre main

WAZA : Techniques

NAGE : Projections

TACHI WAZA : Techniques debout

HAMMI HANDACHI WAZA : Ensemble des techniques qui se pratiquent, un attaquant debout et l'autre à genoux

SUWARI WAZA : Techniques qui se pratiquent à genoux



Points Forts
des Techniques apparaissant
au 5ème KYU

Mouvement clé des techniques d'immobilisation, IKKYO doit faire l'objet d'une attention toute particulière dans son étude et sa pratique.

Le fondateur de l'Aikido, Maître Morihei Ueshiba, assurait qu'il n'était pas possible d'appréhender les autres techniques d'immobilisation telles que NIKYO, SANKYO et YONKYO si l'on ne maîtrisait pas le premier principe IKKYO.

«IKKYO ISSHO» se plaisait-il à répéter. (IKKYO toute une vie)

Extérieurement, le mouvement peut sembler assez simple et est relativement facile à décrire de façon schématique. La mécanique de l'action peut être facilement comprise en observant attentivement les clichés qui suivent.

Ce qui, par contre, ne peut se montrer ni s'expliquer clairement, c'est la relation profonde, la recherche centre à centre, l'échange, qui doit s'instaurer entre les deux partenaires lors de sa pratique, et qui sont à chaque fois différents à tous les stades de l'étude, d'où la richesse et l'intérêt de ce principe.

Quel que soit son niveau en Aikido, je ne crois pas que l'on puisse être satisfait de son propre Ikkyo, tant la notion de pureté et de perfection qu'il contient est infinie.

Plus on progresse, et même si le partenaire ressent une impression de force implacable lors de l'exécution d'un IKKYO de bon niveau, plus on se sent compliqué dans sa pratique et plus la pureté dans le geste nous semble difficile.

C'est peut-être à ce moment-là que l'on commence à progresser.

Ceci étant posé, il ne faut pas se décourager, car le processus mécanique fonctionne très bien. L'aspect Self-Défense est tangible immédiatement.



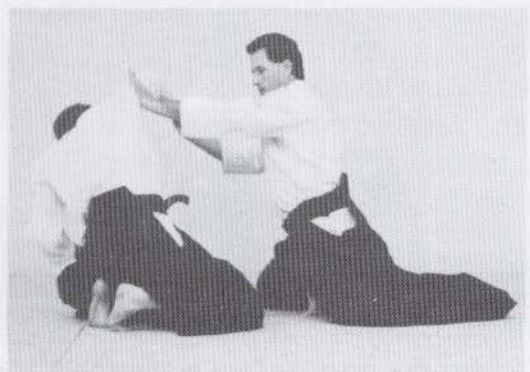
Généralement sortir de la ligne d'attaque de l'adversaire en avançant légèrement sur l'extérieur avec la jambe avant, sans toutefois se décentrer par rapport à l'action générale.



Sur les frappes, le contact, que ce soit pour IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO ou GOKYO, se fait toujours avec l'avant-bras, les coudes bien vers le bas, les épaules basses. Ne jamais saisir directement le poignet du bras qui attaque, vous risqueriez d'être écrasé si la frappe est puissante et cela poserait un problème pour les changements de main.



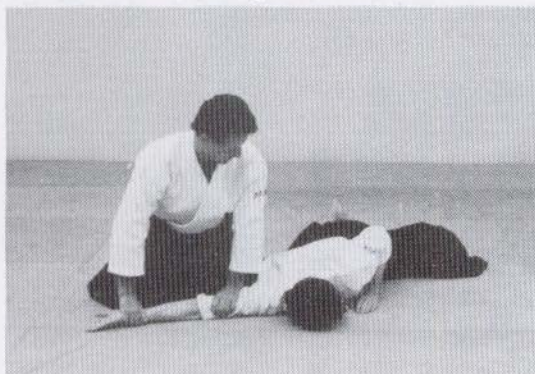
La saisie se fait au niveau du poignet, la paume du partenaire se trouvant vers le haut.



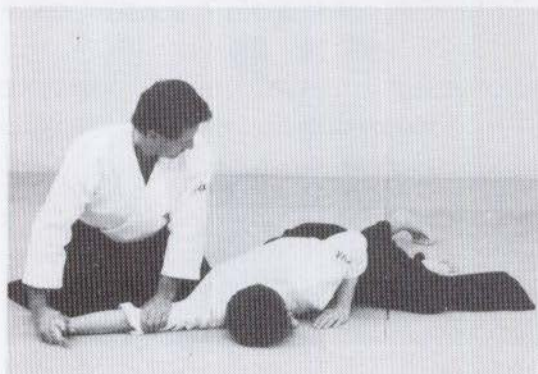
Le pouce est bien séparé des autres doigts et au maximum sous le coude du bras adverse.

Immobilisation : Un genou sous l'aisselle, l'autre au niveau du poignet. Orteils relevés et en appui. Dos droit.

Deux cas se présentent:



(a) Le contrôle du partenaire s'est fait au niveau du poignet lors de l'attaque. (SHOMEN UCHI par exemple). L'immobilisation se fait sans changement de main.



(b) Le sens général du mouvement oblige à contrôler le poignet et la main directement comme sur l'attaque (KATATE DORI) et l'immobilisation se fait en exerçant une torsion vers le visage du partenaire.

IKKYO URA _____ Points Forts



Grand TAISABAKI sur l'exterieur. Le pouce toujours au maximum sous le coude.



Le mouvement est fluide et continu, sans heurt, et va en s'élargissant à mesure que l'on descend. Bras bien en extension, épaules souples et basses.

SHIHO NAGE _____ Points Forts

SHIHO NAGE est une technique qui nous vient de la pratique du sabre et qui suit toujours la règle du «Piquer-Pivoter-Couper»

Le mot lui-même signifie projection dans 4 directions. Ce qui veut dire que par rapport à une position donnée, on peut, en pivotant simplement, couper dans les 4 directions, chacune de ces directions étant à 90° par rapport à l'autre.

Par extension, ces 4 directions peuvent devenir 8, etc..., si on change l'angle de direction.

Ceci est important à comprendre car pour que la technique fonctionne parfaitement, on doit pivoter clairement à chaque fois à 180° après le «Piqué», tant au niveau des pieds, que des hanches, des mains et du regard.

Lors du pivot il faudra veiller à rester parfaitement centré et toujours respecter l'axe de votre corps, en ce qui concerne la relation pieds-hanches-mains.

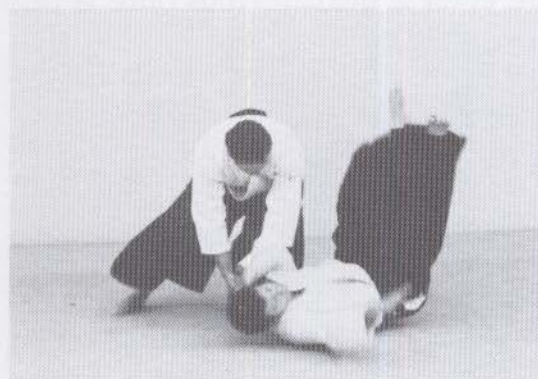


Pieds, hanches et mains parfaitement centrés

Tout au long du mouvement, les jambes restent suffisamment mobiles pour corriger constamment la distance par rapport au partenaire, se libérer de sa contrainte en s'éloignant de lui après le pivot, puis avancer à nouveau au moment de la projection afin d'utiliser au maximum le poids des hanches.



En fin de projection, pour continuer à exercer une pression au niveau du poignet, ne pas perdre l'équilibre et garder le contact, pivotez sur l'extérieur en accompagnant le partenaire au sol.



IRIMI NAGE

IRIMI est l'un des concepts fondamentaux de l'Aikido.

Pour bien comprendre sur le plan de l'action la notion d'IRIMI, il faut avoir au départ une bonne position HAMMI (3/4 face), et focaliser toute son attention et son action sur un point de contact soit tangible (une saisie par exemple) ou à trouver dans l'action (lors d'une attaque à distance).

Ce point virtuel sera le point de rencontre, d'achoppement vers lequel vont converger et buter éventuellement les adversaires et contre lequel il faudra glisser à l'ultime instant.

On traduit souvent cette action ou cette notion de IIRIMI par «esquive en entrant sur le côté». Bien entendu, cette définition n'est pas satisfaisante. Le terme «esquive» lui-même est erroné car son sens suggère une notion de dérobade, de réflexe agile, totalement contraire au sens profond de IIRIMI.

Indissociable de IIRIMI, le TENKAN:

Du point de vue de la gestuelle de l'action, le TENKAN est un pivot de 180° sur l'extérieur, l'axe du pivot étant le pied avant.

Dans l'action et dans la symbolique, IIRIMI TENKAN a un sens très profond.

Etre capable d'entrer au coeur de l'action d'une manière très positive, déterminée, sans faillir au moment de l'instant crucial et d'appliquer le TENKAN à cet instant pour ressortir du coeur de l'action avec l'adversaire et en le guidant, vous offre la plus grande liberté: celle du Choix.



Entrée profonde et saisie à la base du cou.



Lors du déséquilibre, respectez le sens de l'action en l'accompagnant.

Sans relâcher la base du cou, contrôle contre votre épaule.



Pour la projection, extension complète du bras sans remonter le coude ni les épaules.

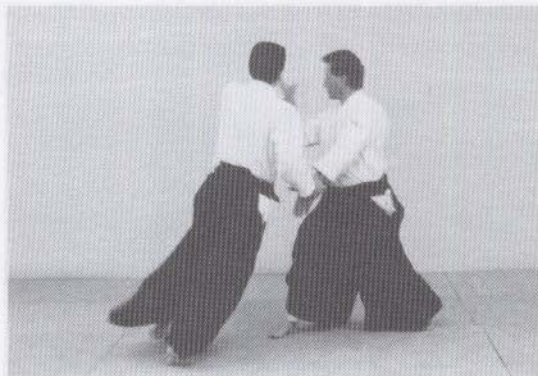
TENCHI NAGE _____ POINTS FORTS

Etymologiquement, projection «Ciel Terre», ce qui implique qu'il y aura un bras en extension vers le haut et l'autre vers le bas.

Mouvement très riche de sensations sur les saisies à deux mains, du fait de la contrainte qu'elles imposent, mais également de l'échange nécessaire au niveau des contacts, pour mener à bien, sans heurts et avec un maximum d'ouverture la technique.



Dans le cadre d'une étude statique, saisie en GYAKU HAMMI de façon à pouvoir glisser directement la jambe avant sur le côté.



Que ce soit en positif ou en négatif, le coude du bras qui monte reste toujours le plus possible vers le bas.



Ciel - Terre : extension complète



Projection avec le bras bien en extension sans remonter le coude. Pouce vers le bas.

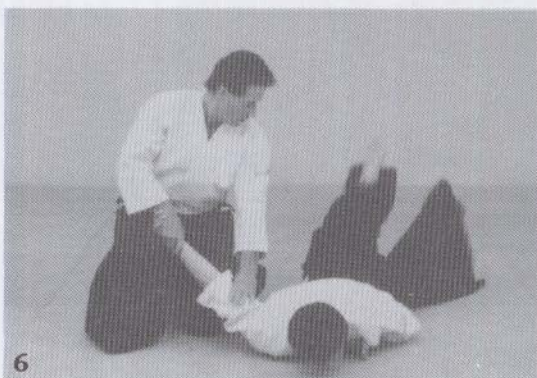
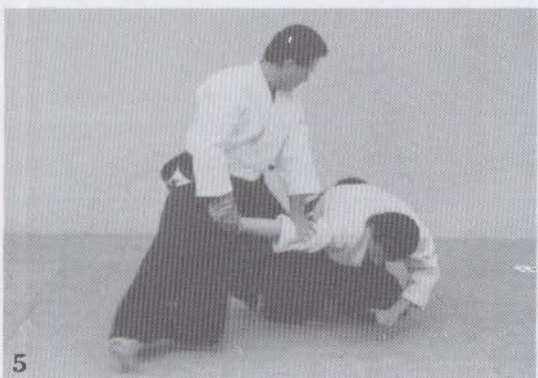
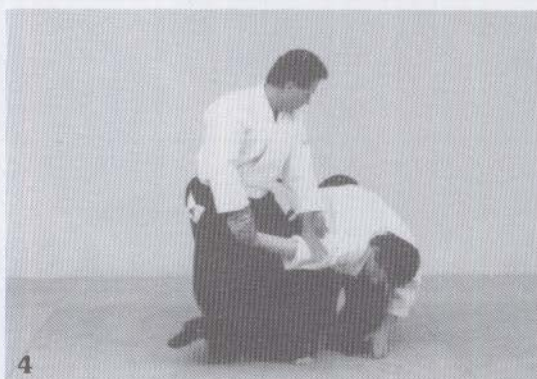
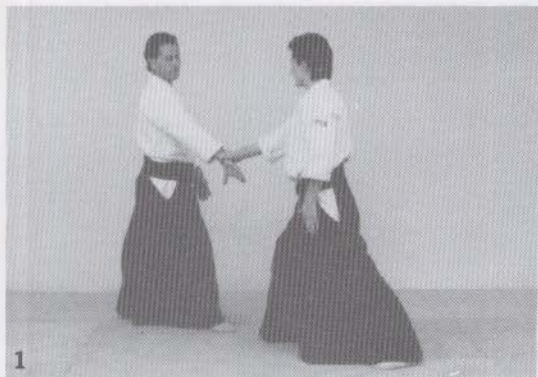
5ème **KYU**



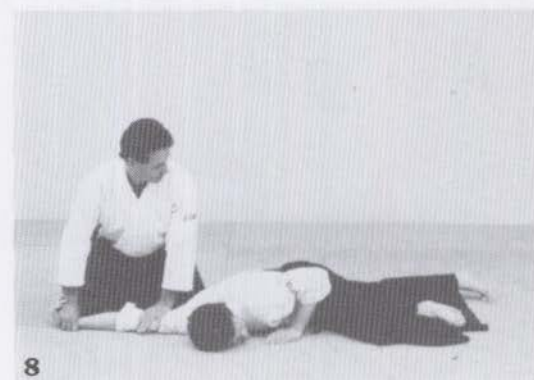
Minimum 2 mois depuis le début de la pratique

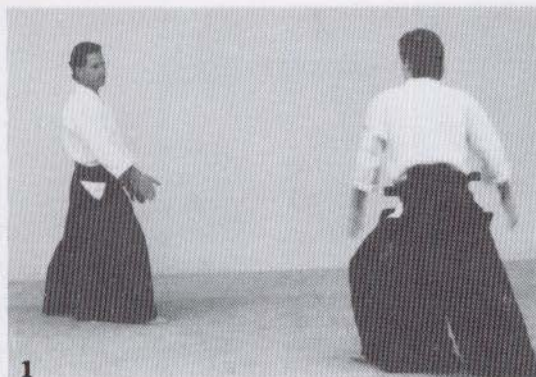
TACHI WAZA

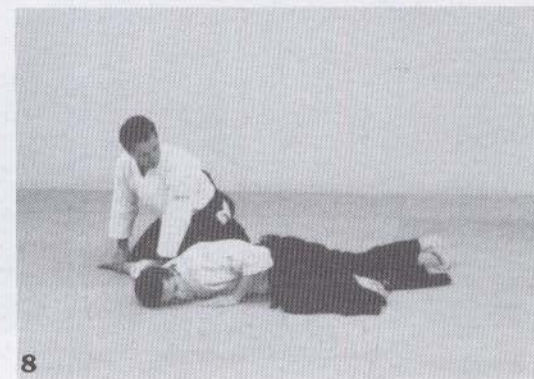
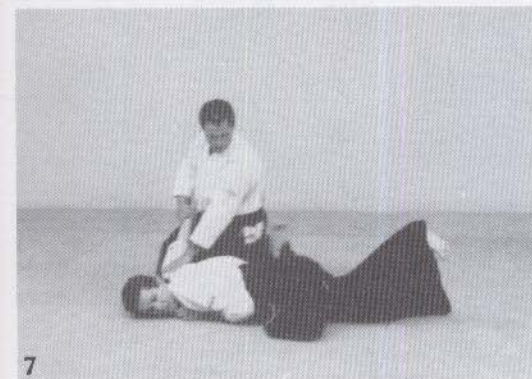
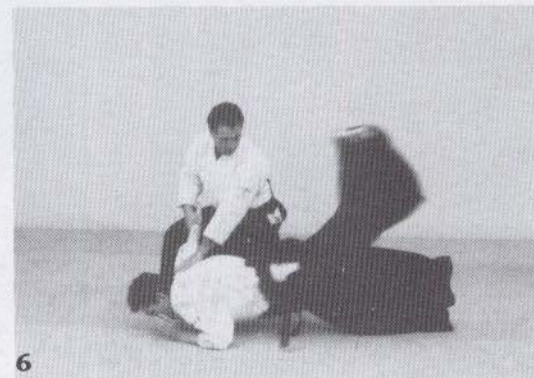
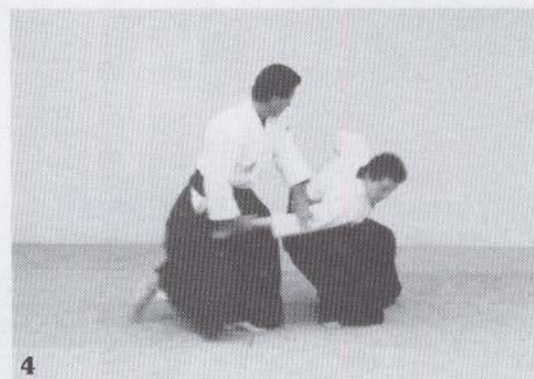
Techniques	Formes d'Attaque	
IKKYO	AI HAMMI KATATE DORI SHOMEN UCHI	
SHIHO NAGE	AI HAMMI KATATE DORI	
IRIMI NAGE	AI HAMMI KATATE DORI SHOMEN UCHI	
TENCHI NAGE	KATATE DORI	
SEIZA KOKYU HO	RYOTE DORI	



5ème KYU







SHIHO NAGE omote _____ AI HAMMI KATATE DORI



5ème KYU

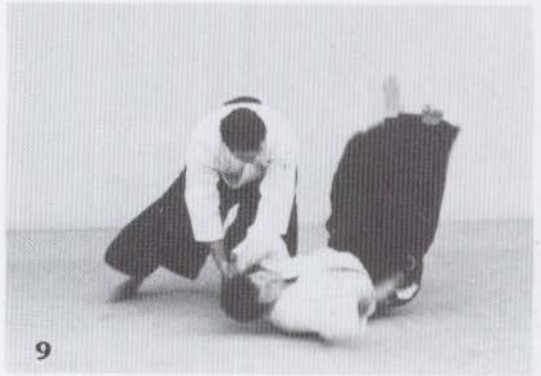


Maitre YAMAGUCHI

SHIHO NAGE *ura*



5ème KYU



IRIMI NAGE



5ème KYU



PRESENTATION STATIQUE



5ème KYU

TENCHI NAGE _____ KATATE DORI





Points Forts
des Techniques apparaissant
au 4ème KYU

NIKYO OMOTE

Quelle que soit la forme d'attaque, l'entrée sera toujours la même que pour IKKYO. Pour ce qui concerne le mouvement positif (Omote) la différence majeure réside dans le contrôle de la main adverse.

Comme nous l'avons vu précédemment, sur certaines saisies (KATA DORI) par exemple), IKKYO et NIKKYO OMOTE s'effectuent de la même manière, seule l'immobilisation diffère.

Sur les frappes, par contre, le contrôle est un peu plus difficile.



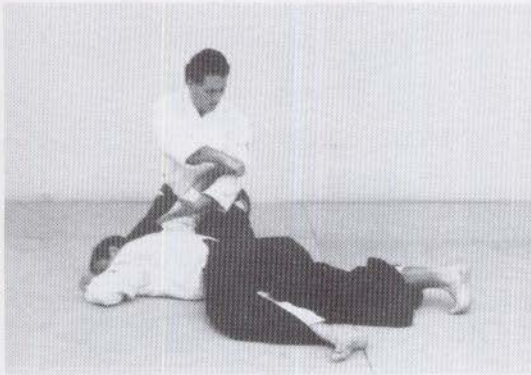
Le contact, comme toujours, se prend avec l'avant-bras



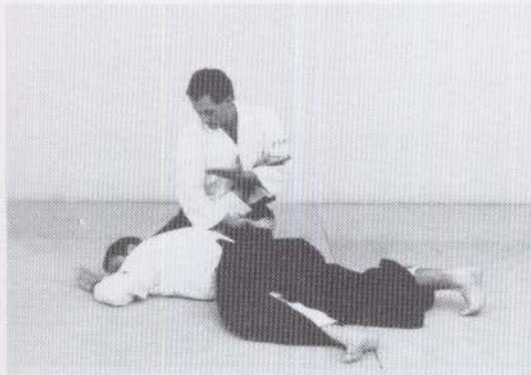
Le pouce sert de support et d'axe de rotation pour saisir le poignet.

4ème KYU

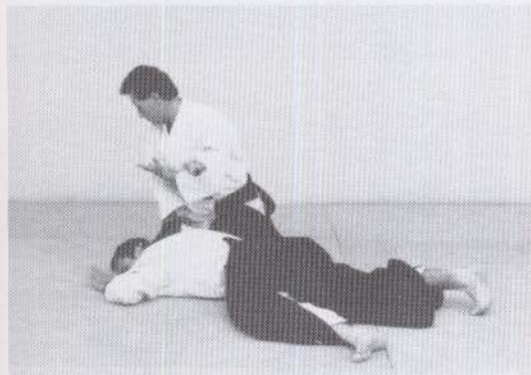
L'IMMOBILISATION



Sans perdre le contrôle de la main.



Poignet adverse bien coincé à la saignée de votre coude, l'autre bras contrôlant également.

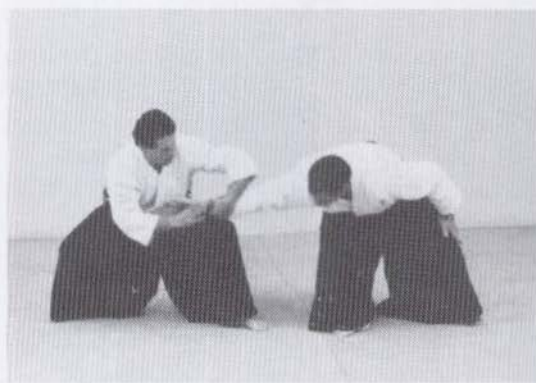
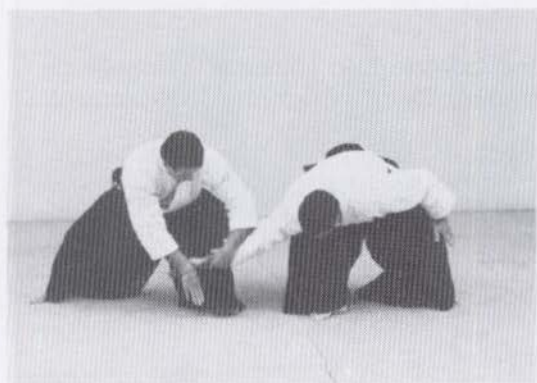


Vers l'épaule.

Sur l'extérieur comme toutes les techniques négatives.

Assez rapidement, le poignet adverse doit être contrôlé:

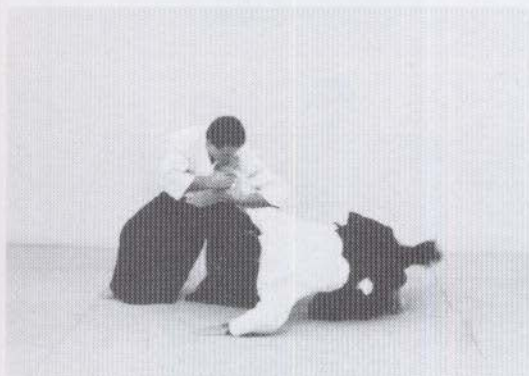
- Directement si la saisie s'y prête (KATATE DORI - KATA DORI par exemple)



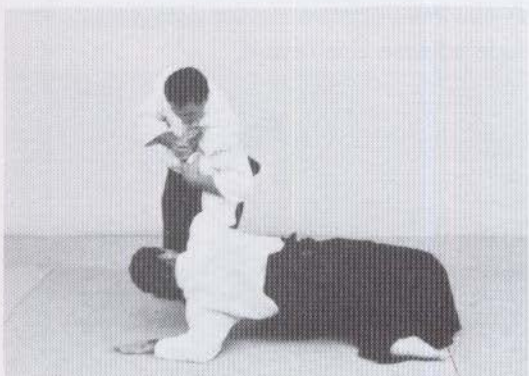
Clé au niveau du poignet avant de repartir sur l'extérieur pour immobiliser



Contact avec l'épaule. Bien fixé sur ses appuis. Paume de votre main en contact complet avec le plat de la main adverse. Votre poignet cassé, coude vers le bas.



Action de brossage pour enfin saisir le poignet du partenaire. Pression au niveau du coude avec le bras gauche, au niveau du poignet avec le petit doigt sur l'articulation. Action centrée sur le partenaire



Restez centré par rapport à l'action en suivant le partenaire dans son mouvement

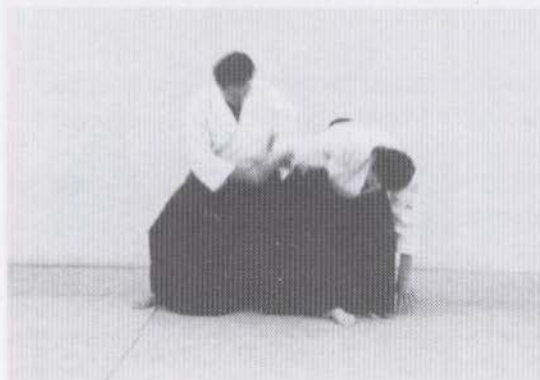
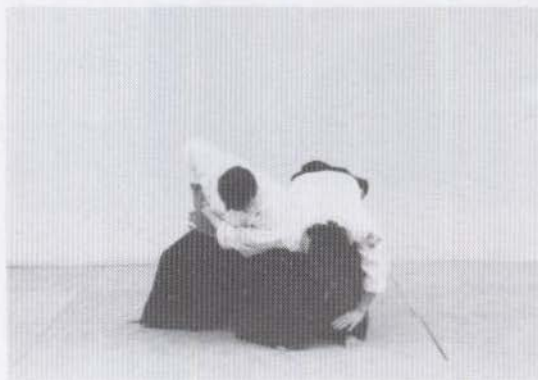
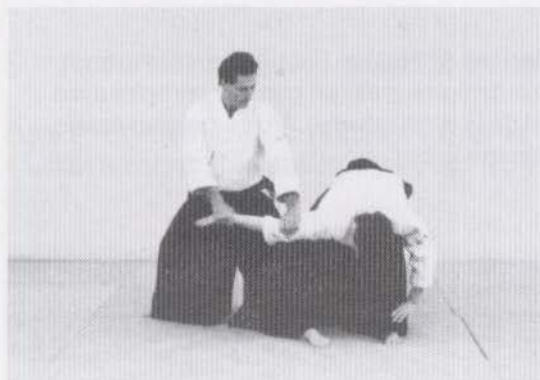
SANKYO

POINTS FORTS

Pour effectuer le changement de main qui permet de passer de IKKYO à SANKYO, il est nécessaire de conserver le contrôle du coude adverse afin qu'il ne puisse pas s'échapper.

Plusieurs possibilités sont valables.

La plus classique et offrant un maximum de sécurité consiste à appliquer l'épaule sur le bras du partenaire afin que votre main puisse passer du coude au poignet et saisir en SANKYO sans perdre le contrôle de l'action.



La vrille s'exerce vers le partenaire et vers le haut. le coude adverse vers l'avant.

Dans la forme Omote, prenez l'initiative avec l'atemi au visage afin de repasser devant l'adversaire sans risque.

4ème KYU



SANKYO URA _____ POINTS FORTS

Dans la forme URA, il est facile de saisir le bout des doigts lors du TAISABAKI extérieur.

On peut aussi contrôler avec l'épaule le bras adverse.



Saisie directe des doigts lors du TAISABAKI



La forme étant négative, repartir sur l'extérieur en saisissant à la hauteur du coude pour amener au sol



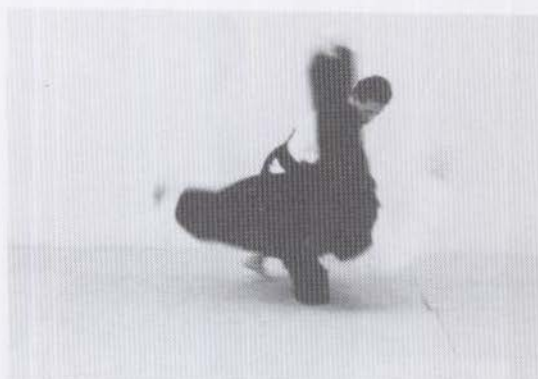
Contrairement à l'immobilisation de NIKKYO, il y a saisie de la main du partenaire

KOTE GAESHI _____ POINTS FORTS

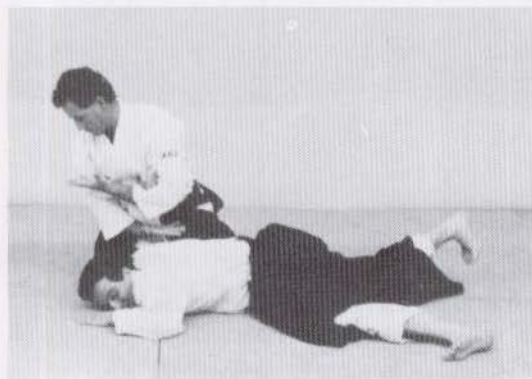
Bien qu'on ne tire pas le partenaire vers l'avant, on essaie de guider sa main devant soi.



Votre coude ne passe pas par-dessus le bras que vous contrôlez (Photo 2)



La main qui intervient en second, au niveau de la pression, coiffe complètement la main du partenaire (Photo 1). Toujours rester centré par rapport à l'action en suivant la chute (Photo 2)



L'immobilisation est la même que celle de NIKYO

4ème KYU

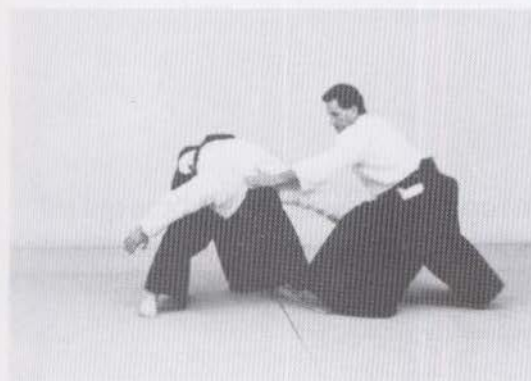
FORTS

Deux formes pour KAITEN NAGE:

- En passant sous le bras UCHI KAITEN NAGE
- En restant à l'extérieur SOTO KAITEN NAGE



Si l'on passe sous le bras (UCHI KAITEN NAGE)
Ne pas oublier de prendre l'initiative avec l'atemi



Dans les deux cas pour la forme OMOTE, le cou
sera contrôlé (ATEMI) afin d'empêcher le part-
enaire de se relever



Toujours saisir le poignet adverse afin de projeter.

KAITEN NAGE URA _____ POINTS FORTS

Si dans la forme positive (omote), on reste constamment parallèle à l'action. Dans la forme négative, l'idéal est de glisser sur l'extérieur afin d'avoir le partenaire devant soi.



Le partenaire étant devant soi, il est facile de repartir derrière lui. Le bras qui est au niveau du poignet bien en extension vers le bas, jusqu'à ce que la projection parte d'elle-même.



4ème KYU

KOKYU NAGE

Les KOKYU NAGE sont toutes les techniques de projection qui s'effectuent, quelle que soit la forme d'attaque, en utilisant au maximum la force du partenaire, son déséquilibre ou ses réactions.

Il en existe des dizaines et on peut en inventer un nombre infini.

Toutes les techniques de base contiennent la potentialité du KOKYU NAGE.

Leur pratique est intéressante car elle permet de donner libre cours à la spontanéité et la recherche du placement est constante.

Elles permettent d'exercer au plus haut point également, son sens "AIKI", quel que soit le niveau du pratiquant.

Néanmoins, tous ces mouvements doivent répondre à une certaine rigueur au niveau de la technique, de l'action, du placement, de l'anticipation, et ne doivent en aucun cas masquer un manque de maturité technique et de contrôle.

Si le KOKYU NAGE est une technique à part entière, le KOKYU HO est davantage l'étude d'un principe.

On choisit, malgré une contrainte maximum, KATATE DORI par exemple, de créer un échange, de trouver une certaine liberté d'action permettant de laisser librement s'écouler son KI.

Le KOKYU étant la base de tout mouvement d'AIKI, chaque séance doit comporter quelques minutes à son étude.

UDE KIME NAGE _____ POINTS FORTS

FORTS

L'entrée, quelle que soit la forme d'attaque, est toujours la même que pour SHIHO NAGE.



Le bras légèrement au dessus du coude adverse, paume vers le haut et mouvement de balancier pour avoir une action sur l'articulation de son coude.



Dans la projection, mouvement de vrille en extension vers l'avant

SOKUMEN IRIMI NAGE — POINTS FORTS

SOKUMEN signifiant de biais, la forme de cette technique sera relativement éloignée de l'image du IRIMI NAGE classique.

Si cette technique relevait de l'étude d'un principe (KOKYU) et non pas d'une application, on l'appellerait KOKYU HO.



L'action consiste tout en ayant une entrée IRIMI, à pénétrer l'assise de l'adversaire par le biais, sans toutefois aller trop sur le côté. L'engagement du corps est total



La poussée des hanches est profonde. Le poids du bras (paume vers le haut) vient compléter cet engagement du corps en un mouvement fluide et continu sans pousser le partenaire avec le coude

4ème KYU

4^{ème} KYU



Minimum 3 mois de pratique depuis l'obtention du 5è KYU

TACHI WAZA

Techniques	Formes d'attaque	
IKKYO	KATATE DORI KATA DORI	
NIKYO	KATA DORI KATATE DORI AI HAMMI KATATE DORI	
SANKYO	USHIRO RYOTE DORI AI HAMMI KATATE DORI	
KOTE GAESHI	AI HAMMI KATATE DORI SHOMEN UCHI KATATE DORI	
SHIHO NAGE	YOKOMEN UCHI	
IRIMI NAGE	KATATE DORI	
TENCHI NAGE	RYOTE DORI	
UCHI KAITEN NAGE	KATATE DORI	
UDE KIME NAGE	AI HAMMI KATATE DORI KATATE DORI YOKOMEN UCHI	
SOKUMEN IRI MI NAGE	KATATE DORI	

SUWARI WAZA

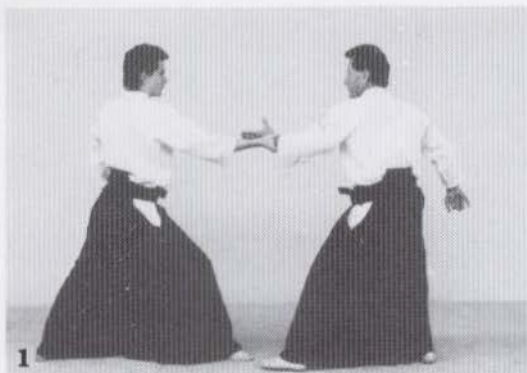
IKKYO	AI HAMMI KATATE DORI SHOMEN UCHI	
IRIMI NAGE	AI HAMMI KATATE DORI SHOMEN UCHI	

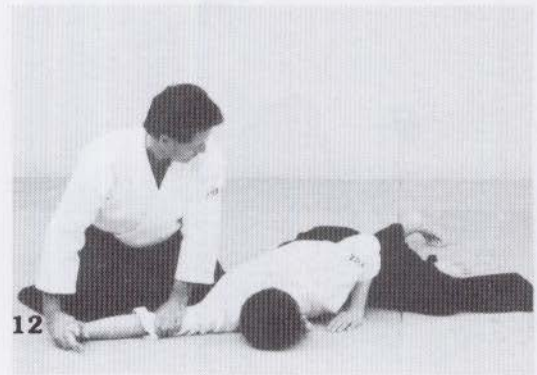
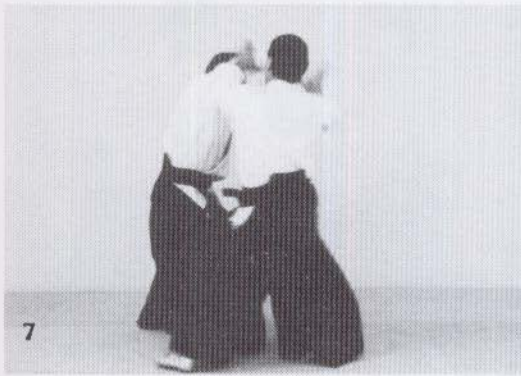
IKKYO OMOTE





IKKYO URA

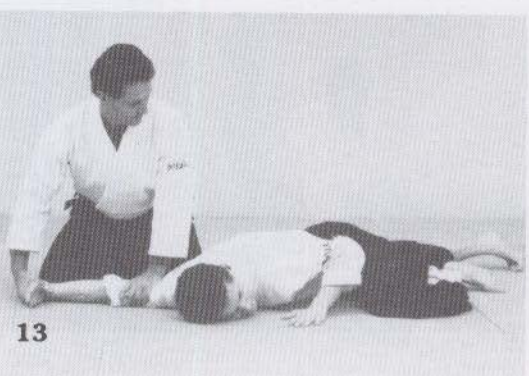
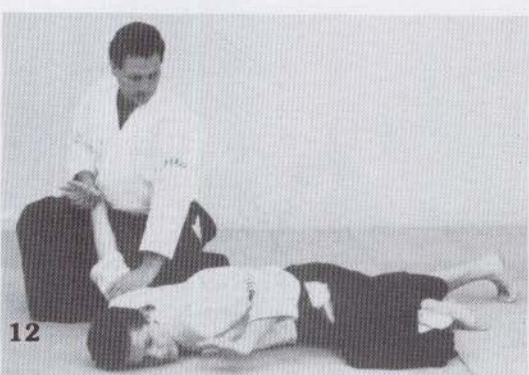


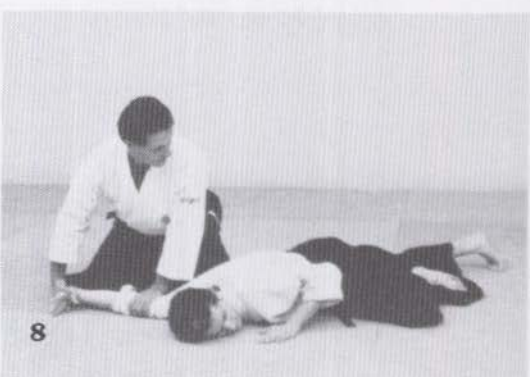
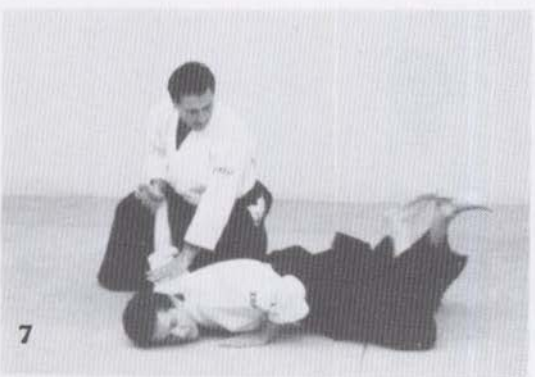


IKKYO OMOTE



4ème KYU







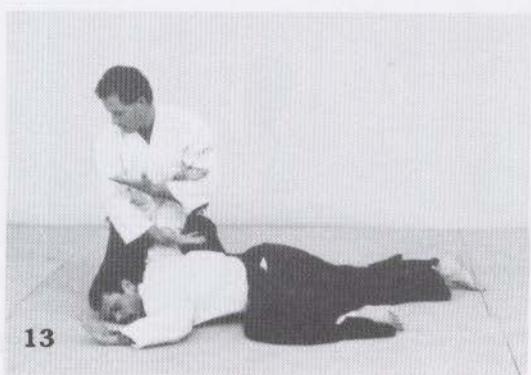
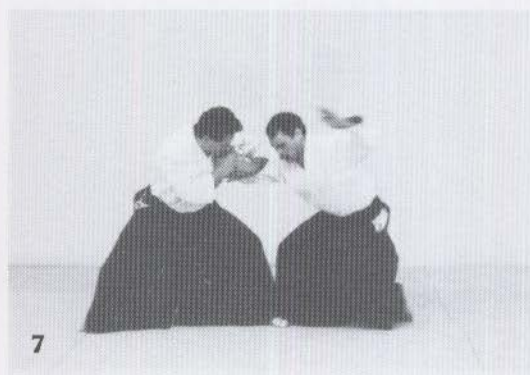
NIKYO OMOTE



4ème KYU



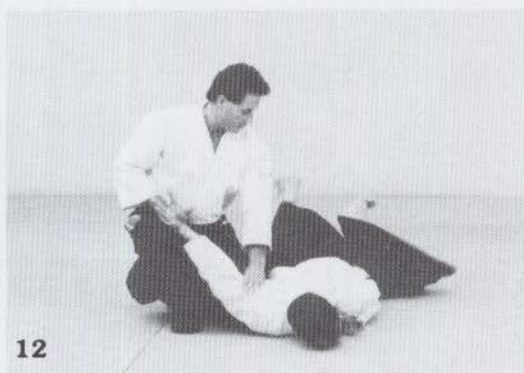


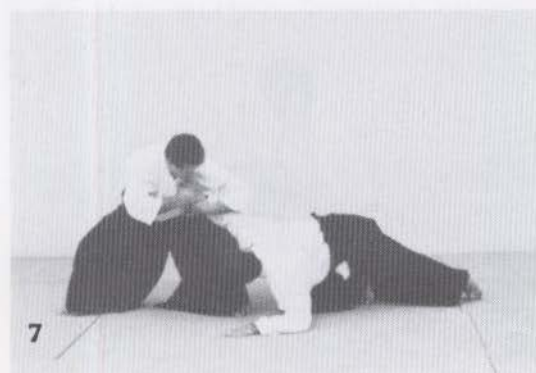


NIKYO OMOTE



4ème KYU

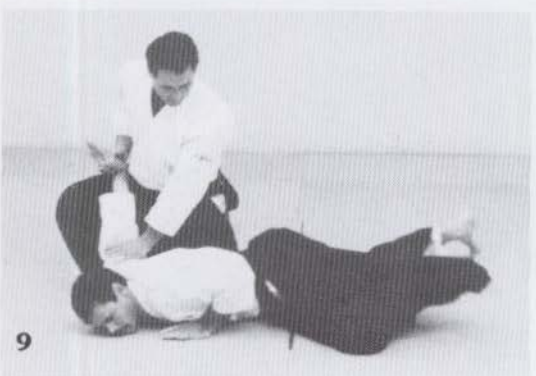




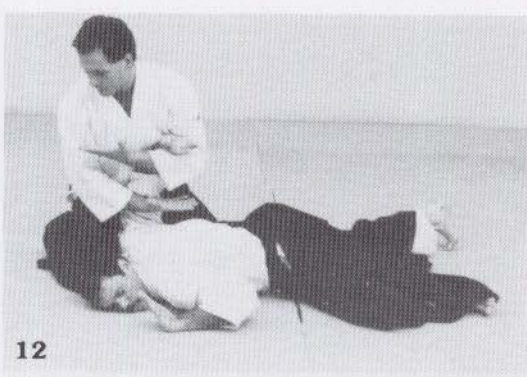
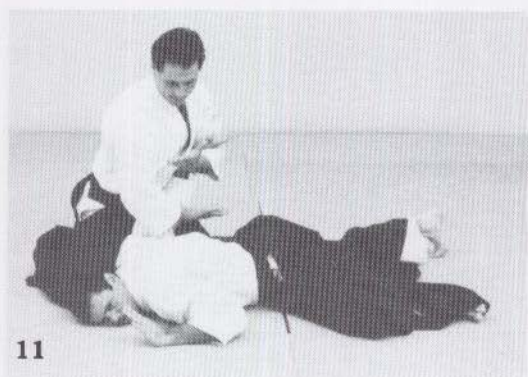
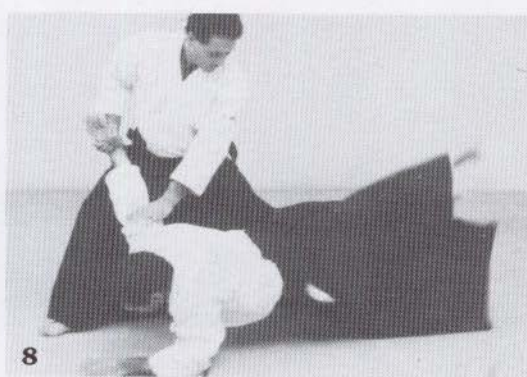


4ème KYU

NIKYO OMOTE

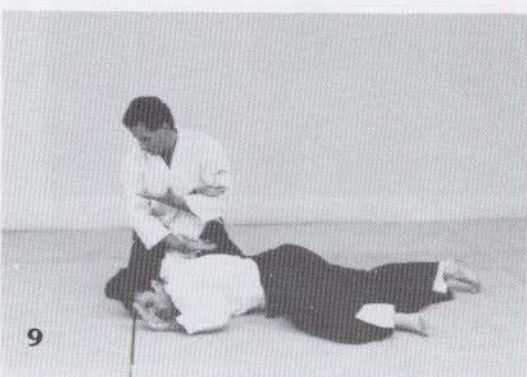
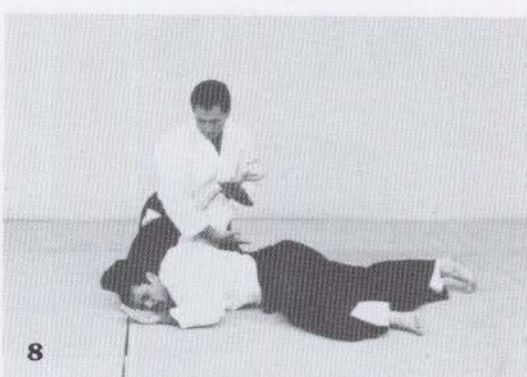
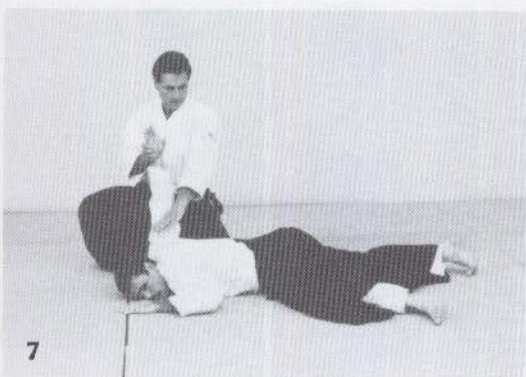
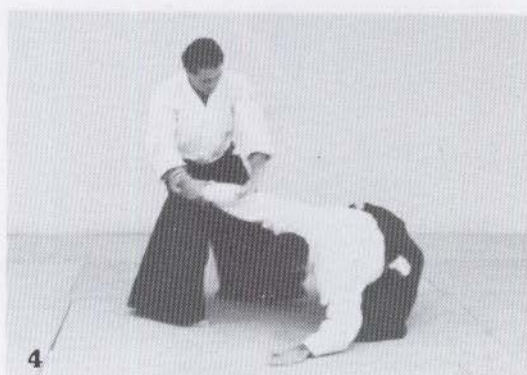


4ème KYU



NIKYO URA



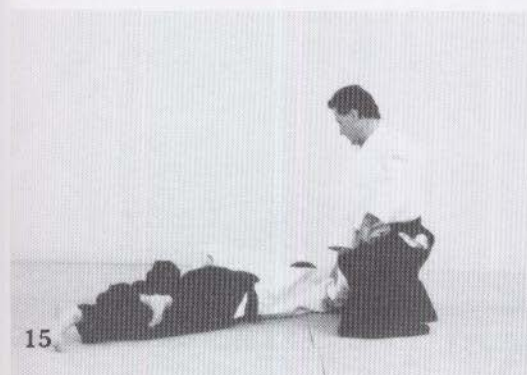
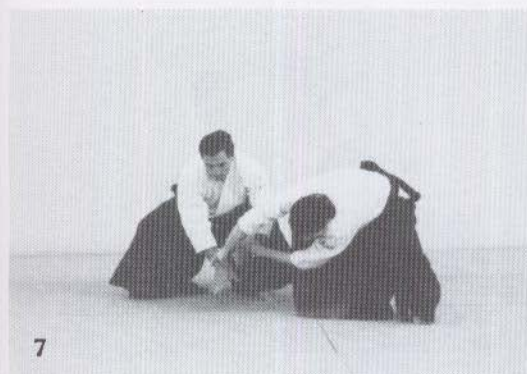


SANKYO OMOTE



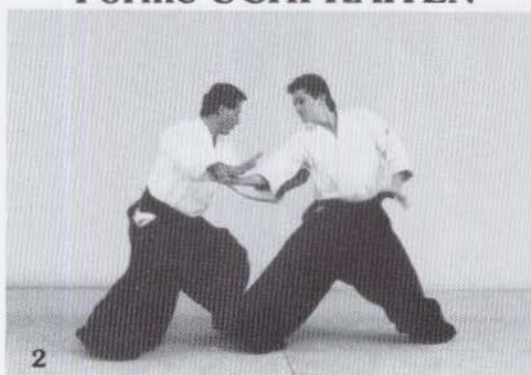




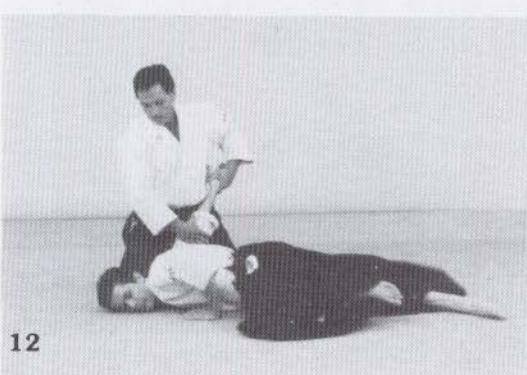
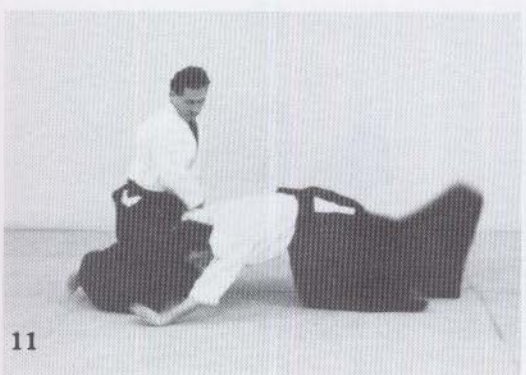


SANKYO OMOTE

Forme UCHI KAITEN



4ème KYU



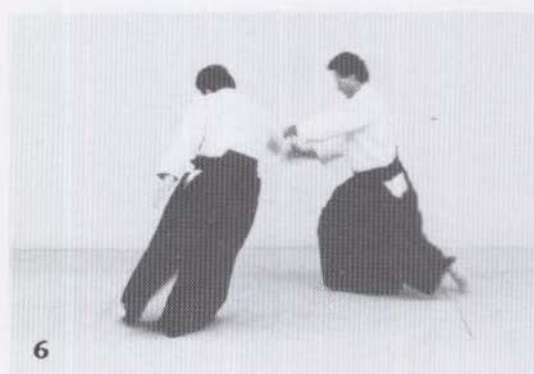
KOTE GAESHI



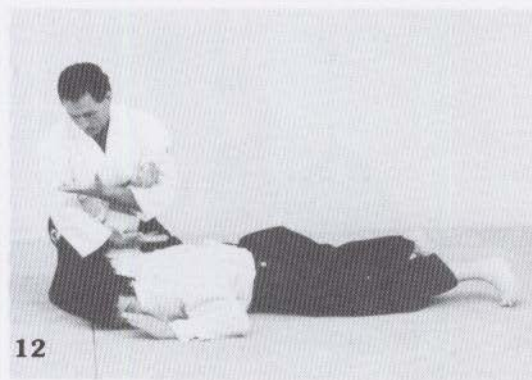
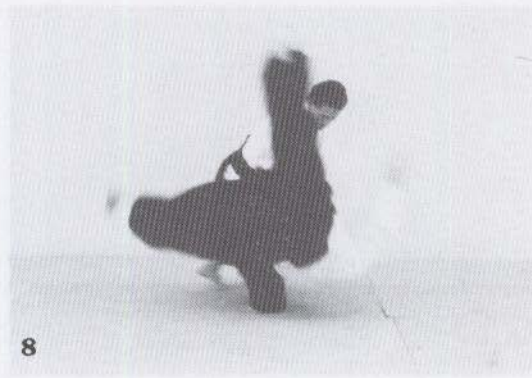
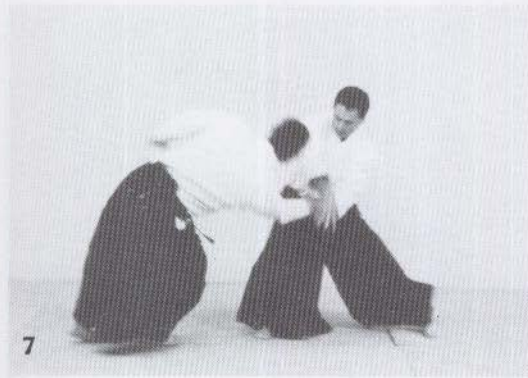
4ème KYU



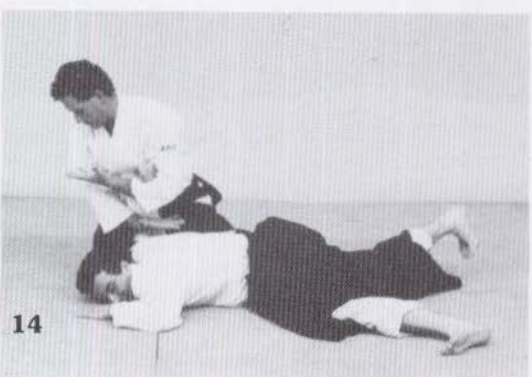
KOTE GAESHI

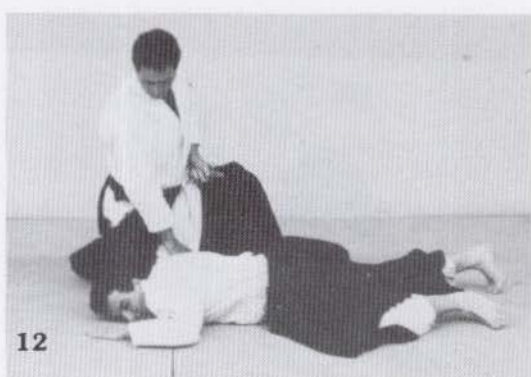
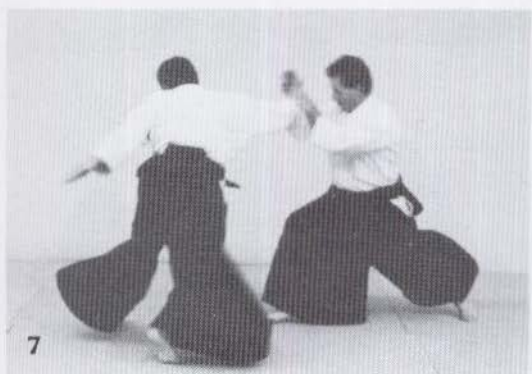


4ème KYU

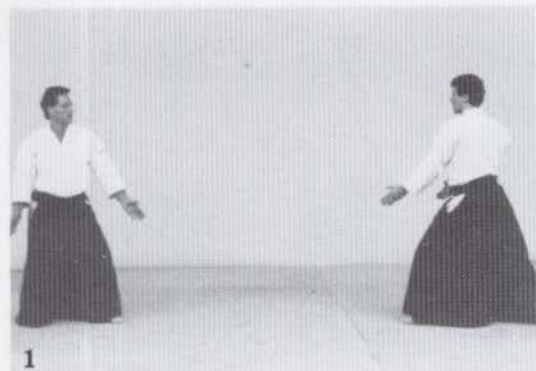


KOTE GAESHI





SHIHO NAGE

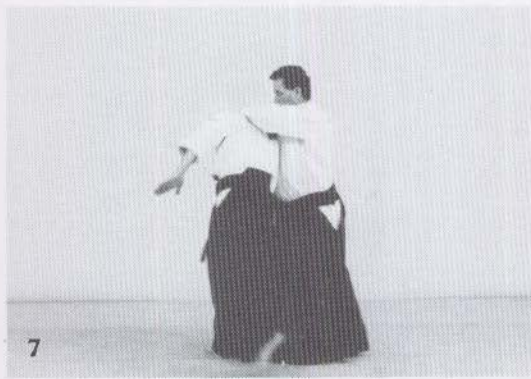


4ème KYU



IRIMI NAGE





TENCHI NAGE OMOTE _____ RYOTE DORI



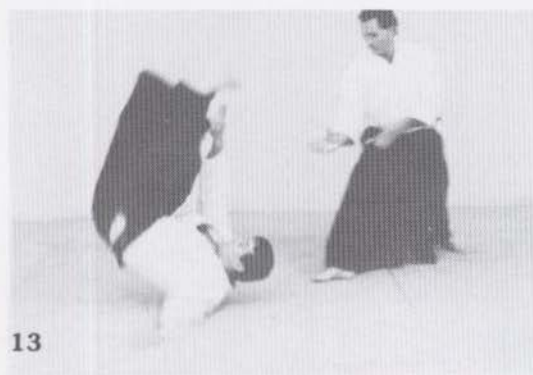
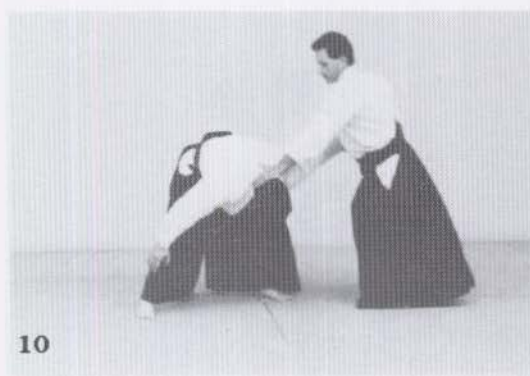
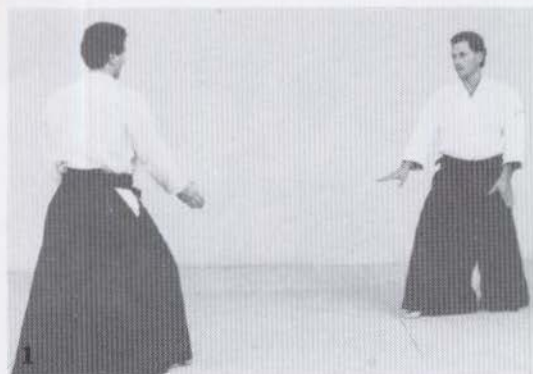
4ème KYU

TENCHI NAGE URA RYOTE DORI



KAITEN NAGE OMOTE

Forme UCHI KAITEN



4ème KYU

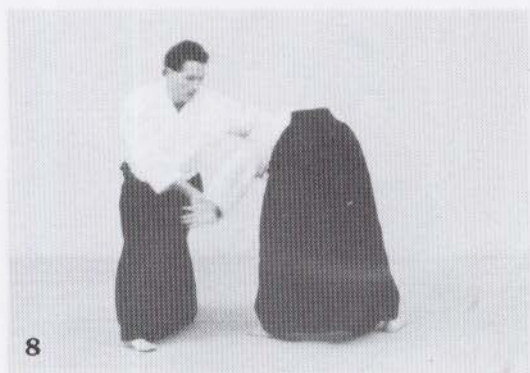


KAITEN NAGE URA

Forme UCHI KAITEN



4ème KYU



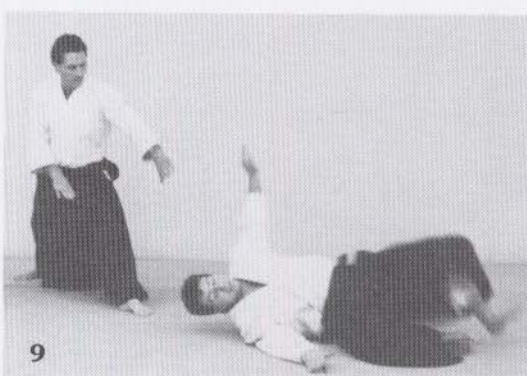
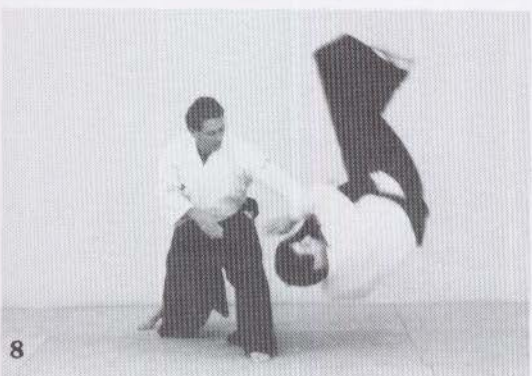
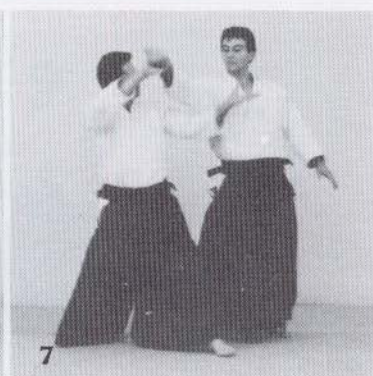
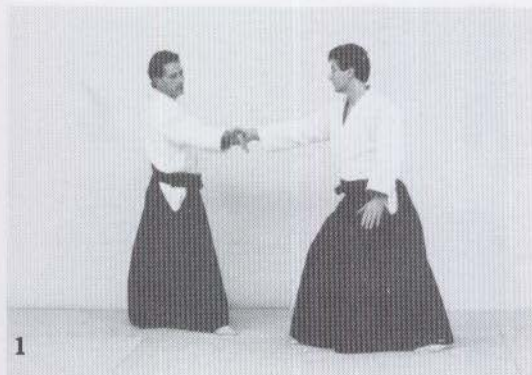
UDE KIME NAGE OMOTE

AI HAMMI KATATE DORI



4ème KYU

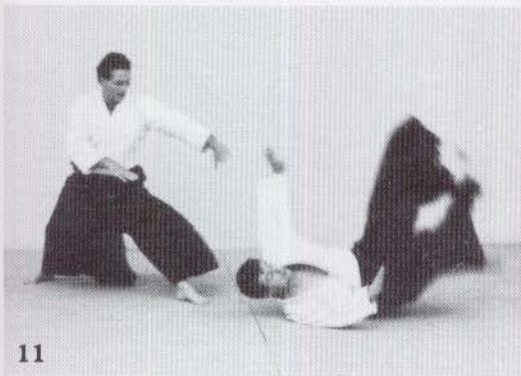
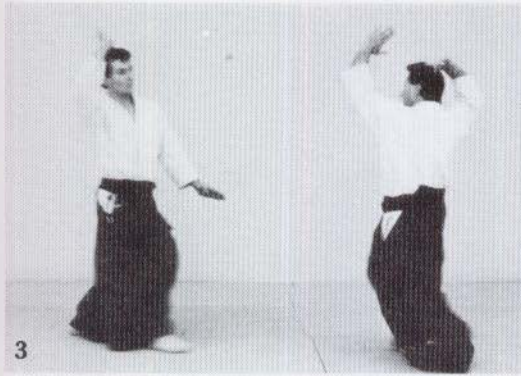
UDE KIME NAGE URA _____ KATATE DORI



4ème KYU

UDE KIME NAGE





SOKUMEN IRIMI NAGE _____ KATATE DORI



4ème KYU

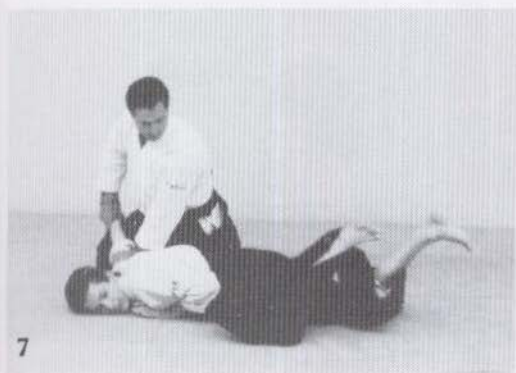
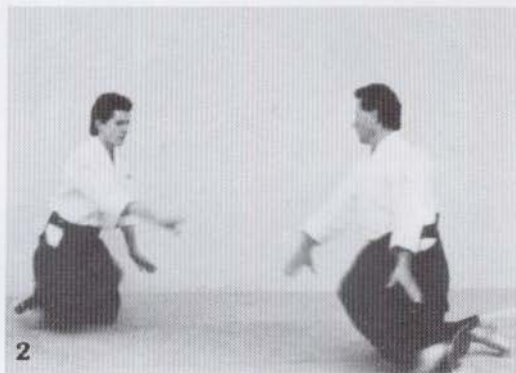
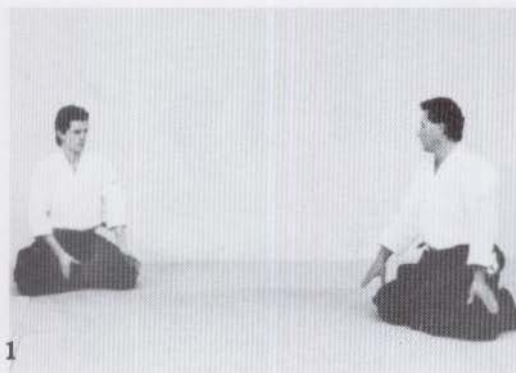
4ème KYU

SUWARI WAZA

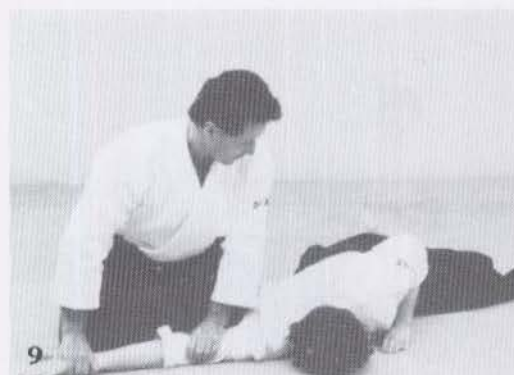
Techniques à genoux

IKKYO OMOTE _____ AI HAMMI KATATE DORI

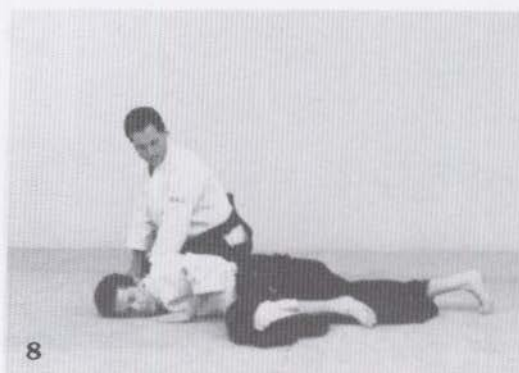
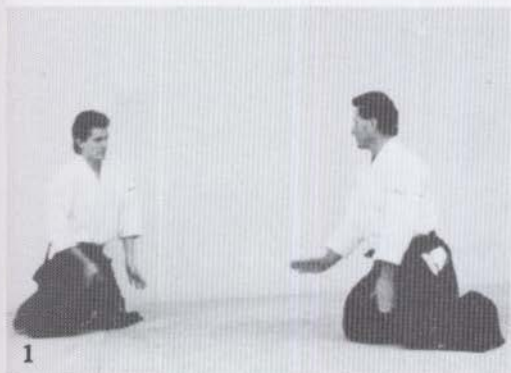




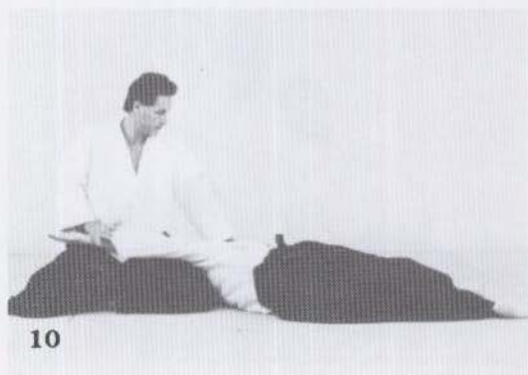
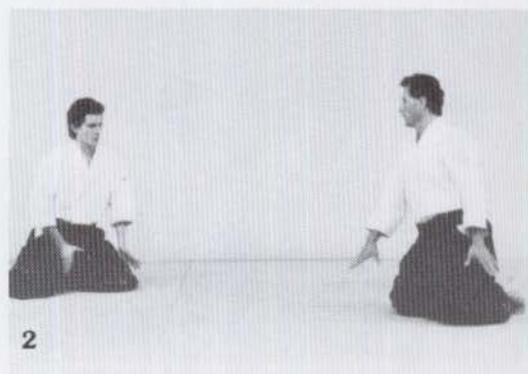
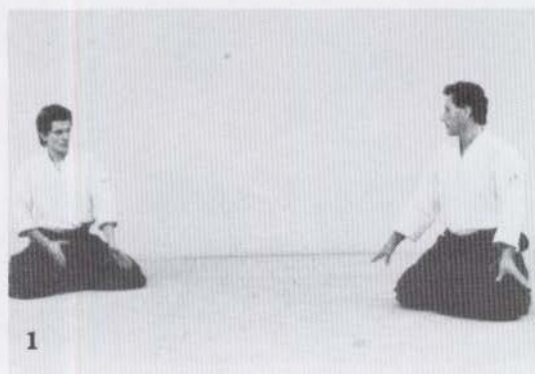
IKKYO OMOTE _____ SHOMEN UCHI



4ème KYU



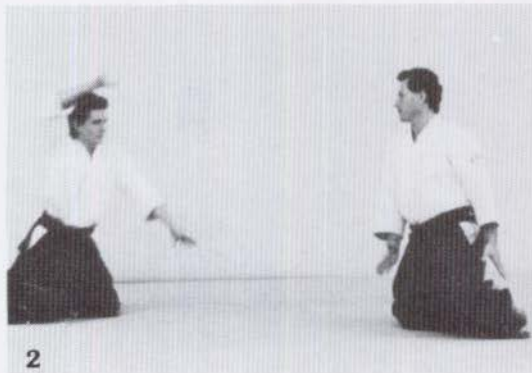
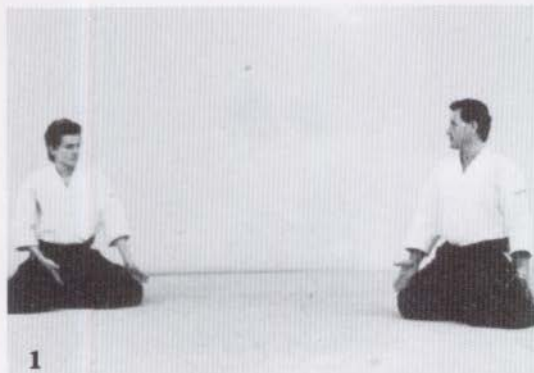
IRIMI NAGE



4ème KYU



IRIMI NAGE



4ème KYU





Points Forts
des Techniques apparaissant
au 3ème KYU

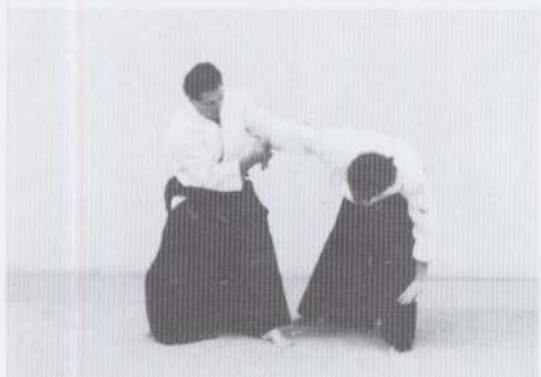
YONKYO OMOTE _____ POINTS FORTS

Quatrième principe d'immobilisation, YONKYO suit comme NIKYO et SANKYO les règles d'entrée de IKKYO.

Si l'on maîtrise bien SANKYO, les changements de mains seront plus faciles, ces deux techniques étant très proches au niveau des directions.



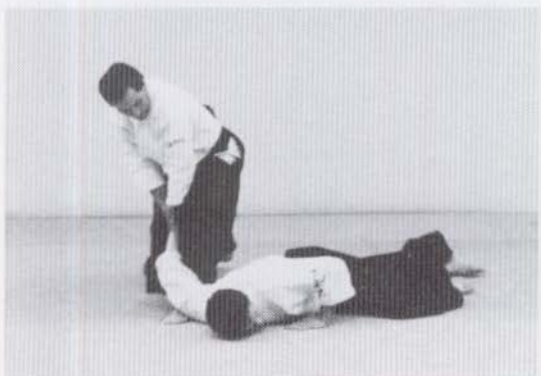
Entrée de IKKYO



On profite du déséquilibre que l'on recrée vers l'avant pour quitter le coude et glisser vers le poignet.



Deux mains au poignet. Pression avec la première phalange de votre main sur le nerf radial. Coude du partenaire toujours vers l'avant.

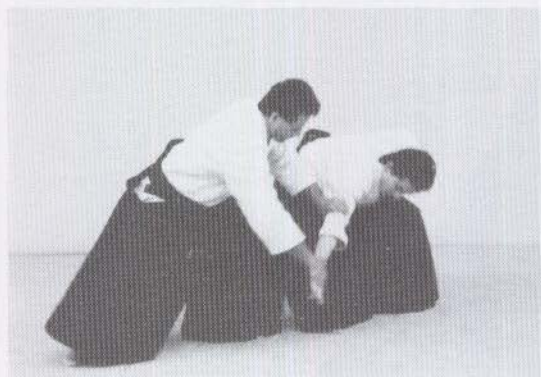


On exerce la pression jusqu'à l'immobilisation. On immobilise en restant debout, la pression se fait vers le coude et vers l'extérieur. Le genou en contact avec l'avant-bras.

3ème KYU

YONKYO URA _____ POINTS FORTS

Pour YONKYO URA, le sens de SANKYO est fondamental car on doit remonter en vrillant le bras adverse pour que la main qui contrôle le coude puisse descendre au niveau du poignet sans risques.



Dans le mouvement négatif, la pression s'exerce d'avantage sur l'os (radius) que vers l'avant et on essaie, grâce à cette pression, de faire décrire un mouvement circulaire au coude qui va s'élargissant vers le bas.

3ème KYU



3^{ème} KYU

3ème KYU

Minimum 6 mois de pratique depuis l'obtention du 4è KYU

TACHI WAZA

Techniques	Formes d'attaque	
IKKYO	KATA DORI MEN UCHI RYOTE DORI YOKOMEN UCHI USHIRO RYOTE DORI	
NIKYO	KATATE RYOTE DORI SHOMEN UCHI YOKOMEN UCHI USHIRO RYOTE DORI	
SANKYO	SHOMEN UCHI YOKOMEN UCHI	
YONKYO	SHOMEN UCHI YOKOMEN UCHI	
KOTE GAESHI	USHIRO RYOTE DORI KATATE RYOTE DORI YOKOMEN UCHI	
SHIHO NAGE	RYOTE DORI USHIRO RYOTE DORI	
IRIMI NAGE	USHIRO RYOTE DORI YOKOMEN UCHI	
SOTO KAITEN NAGE	KATATE DORI	
UDE KIME NAGE	KATATE RYOTE DORI USHIRO RYOTE DORI	
KOKYU HO	KATATE DORI	

Minimum 6 mois de pratique depuis l'obtention du 4^e KYU

SUWARI WAZA

Techniques	Formes d'attaque	
IKKYO	KATATE DORI KATA DORI	
NIKYO	KATATE DORI KATA DORI SHOMEN UCHI	
SANKYO	SHOMEN UCHI	
KOTE GAESHI	SHOMEN UCHI	

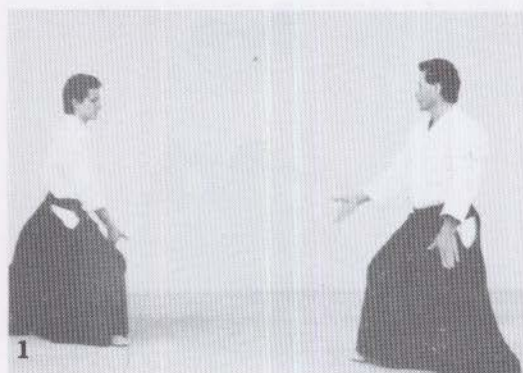
HAMMI HANDACHI WAZA

SHIHO NAGE	KATATE DORI	
IRIMI NAGE	KATATE DORI	
UCHI KAITEN NAGE	SHOMEN UCHI	



IKYO OMOTE KATATE RYOTE DORI

1ère FORME



3ème KYU

IKKYO OMOTE

2ème FORME

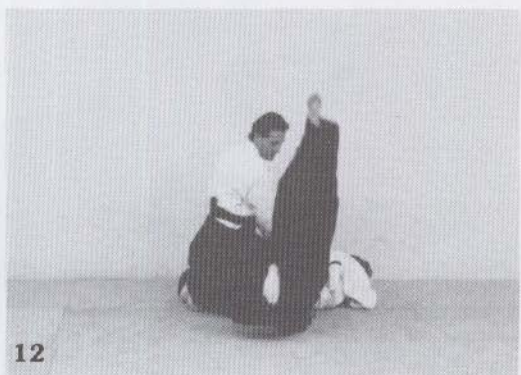


3ème KYU



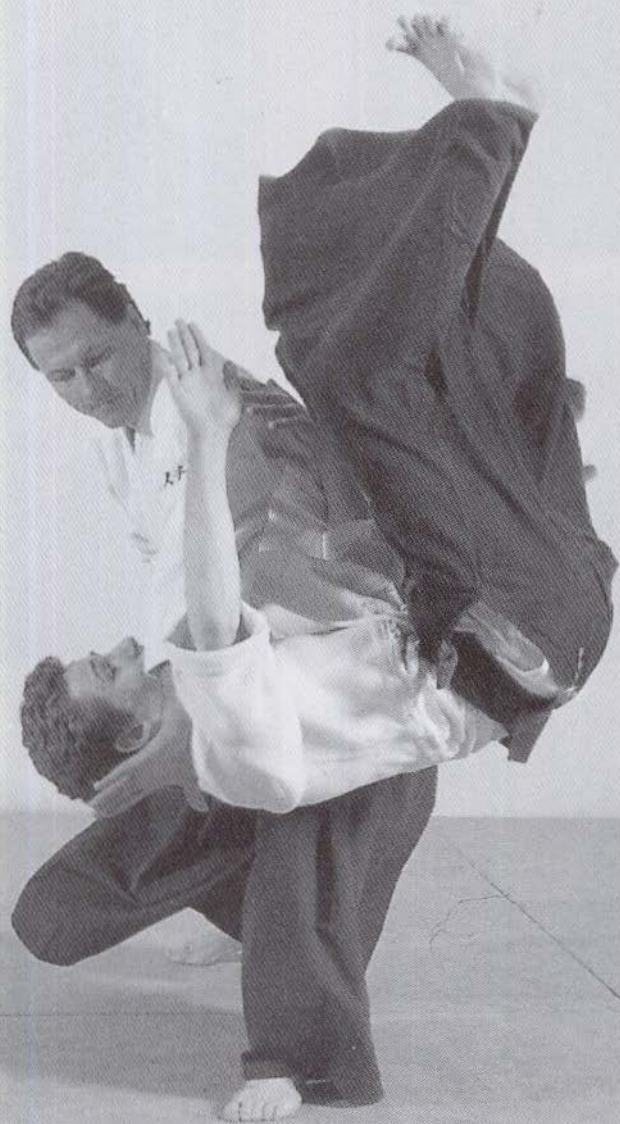


3ème KYU

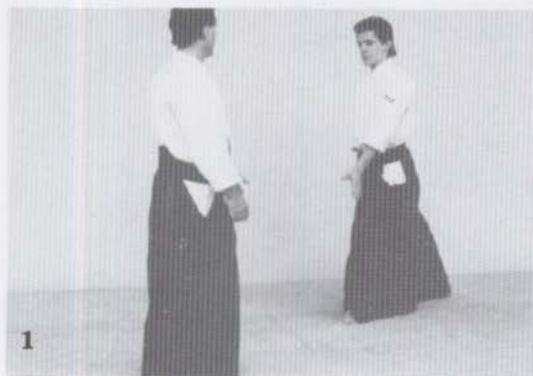




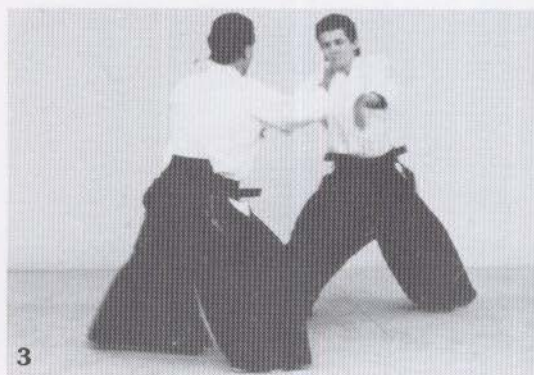
3ème KYU



IKKYO URA



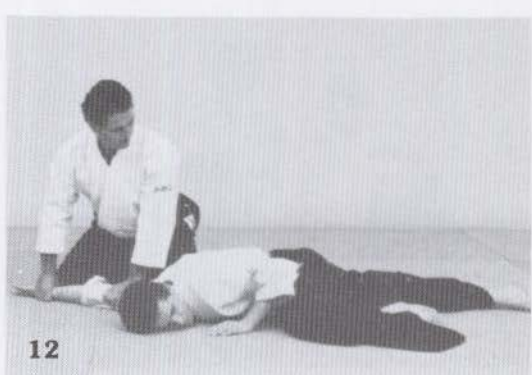
3ème KYU



IKKYO URA



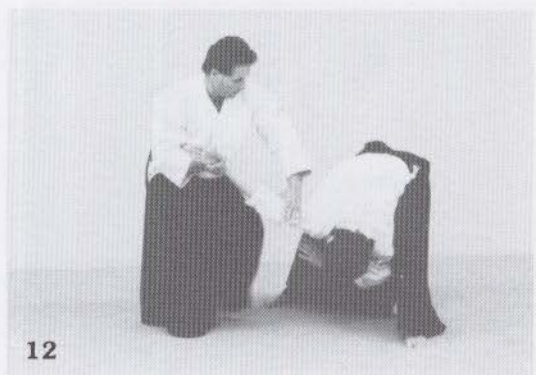
3ème KYU



IKKYO OMOTE



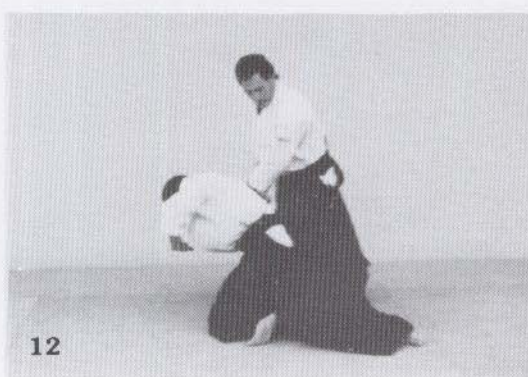
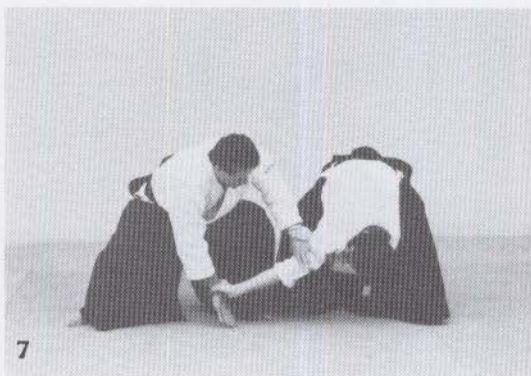
3ème KYU



IKKYO URA



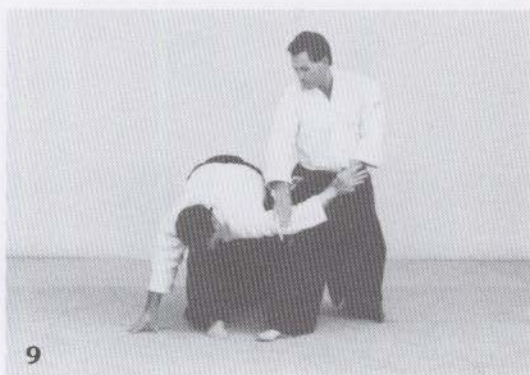
3ème KYU

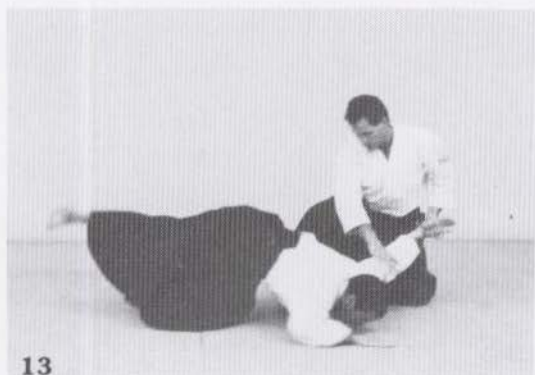


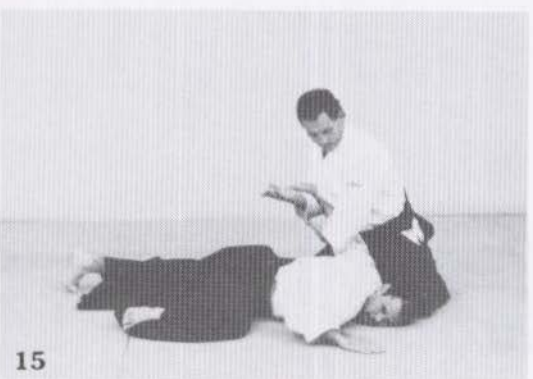
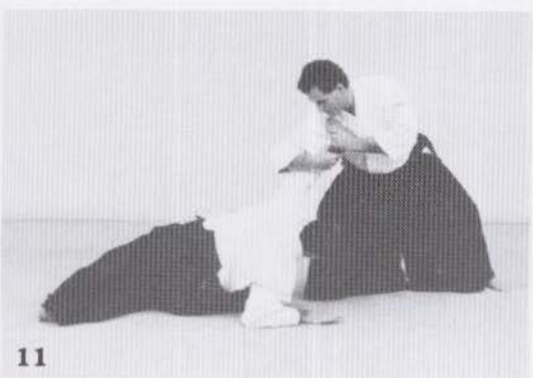
NIKYO OMOTE

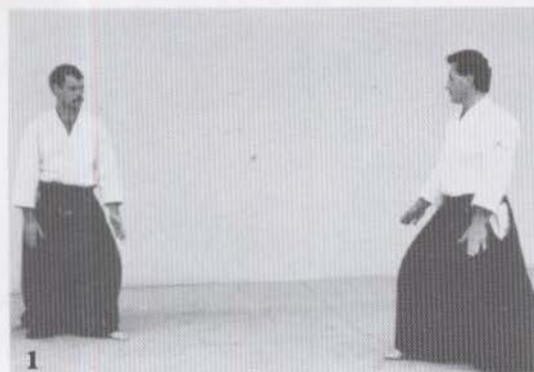


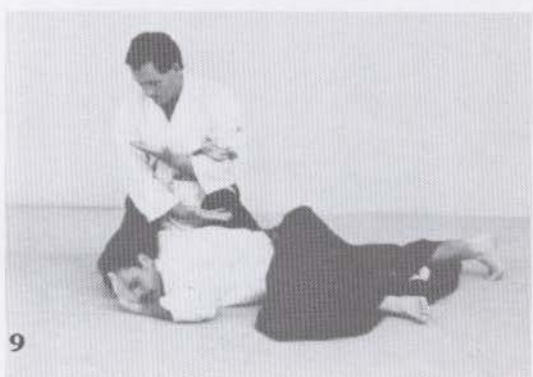
3ème KYU







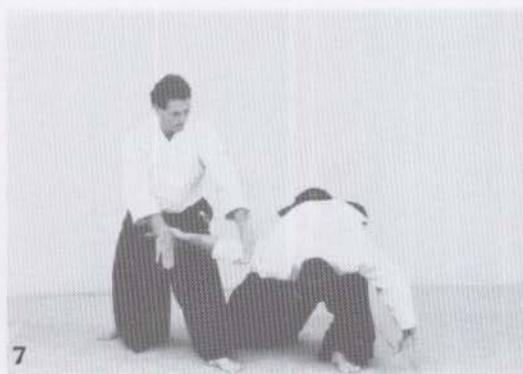




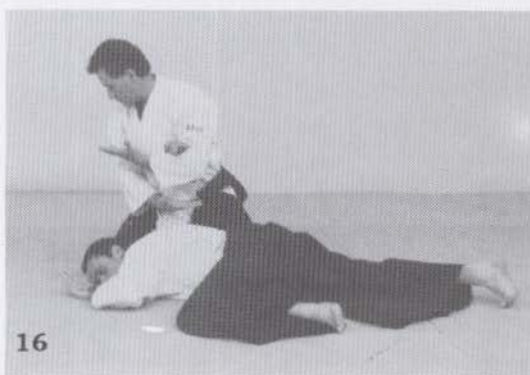
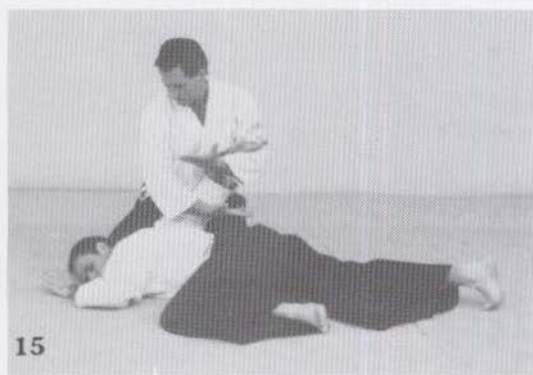
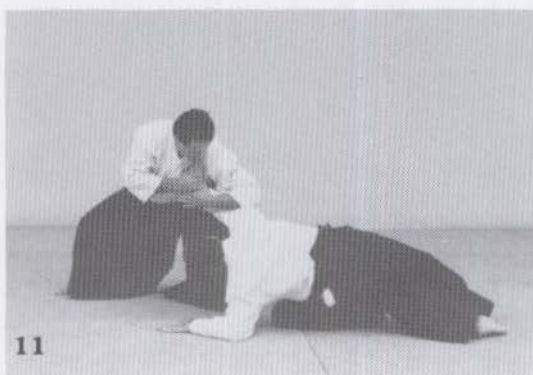
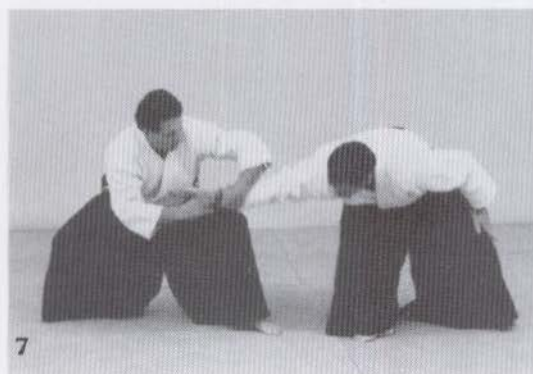
NIKYO OMOTE



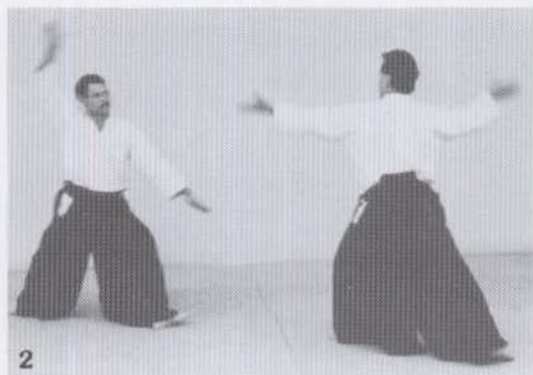
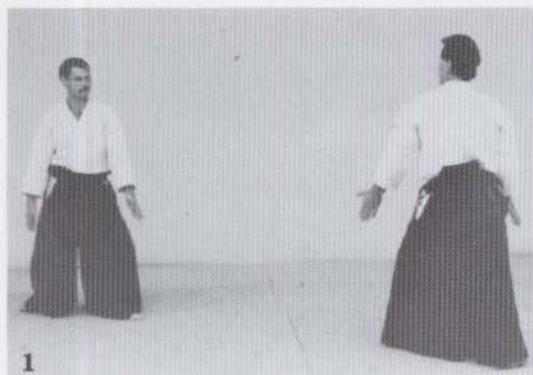
3ème KYU



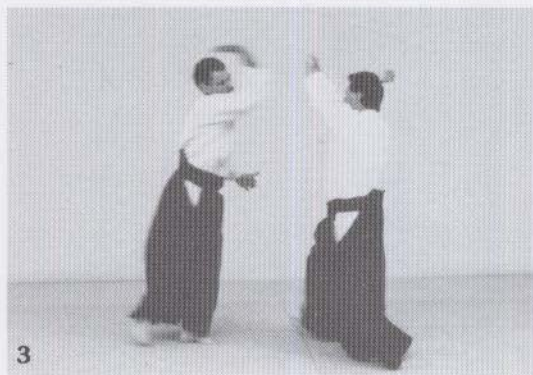


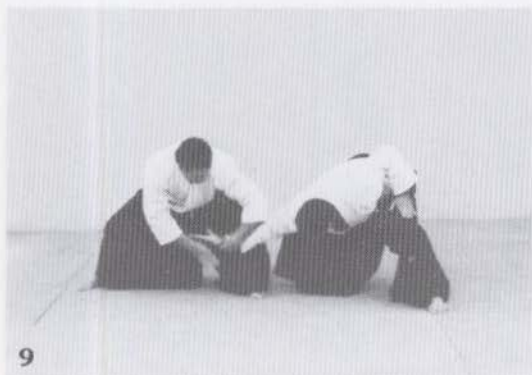


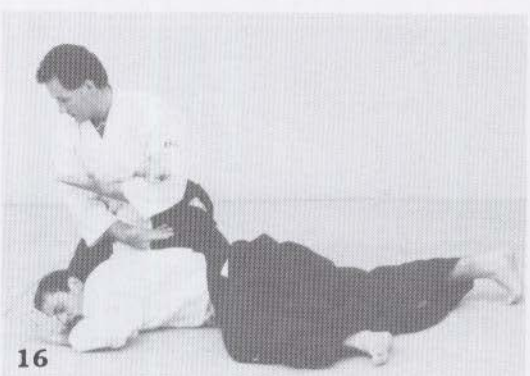
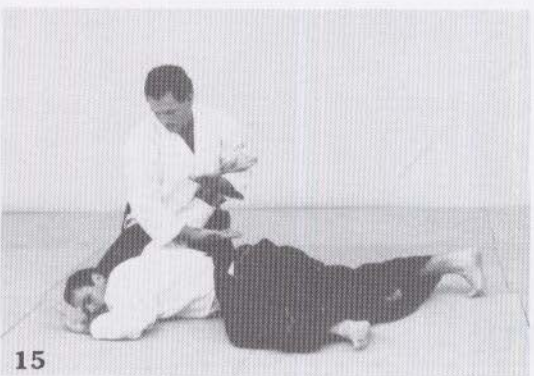
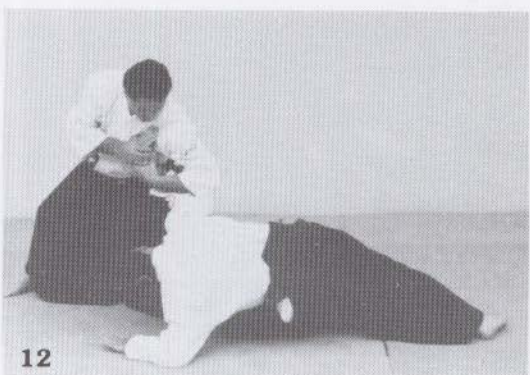
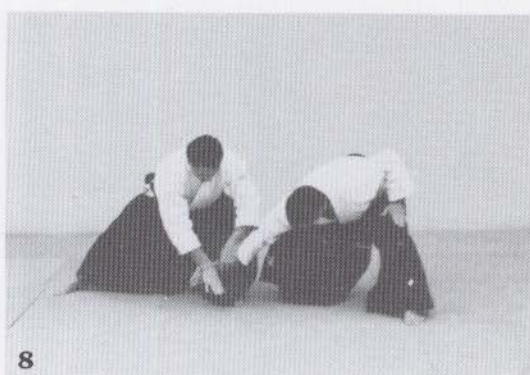
NIKYO OMOTE



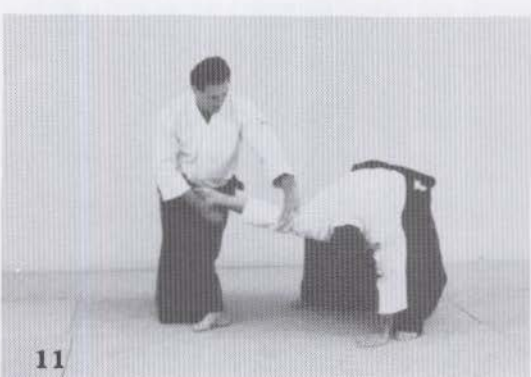
3ème KYU



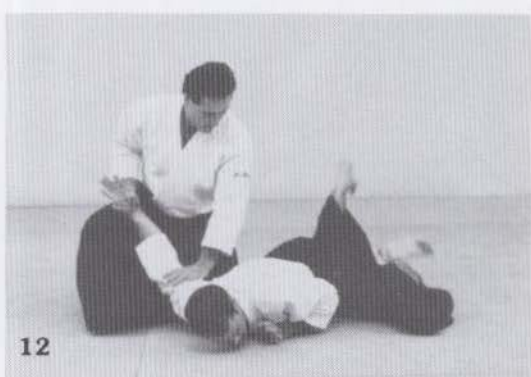




NIKYO OMOTE

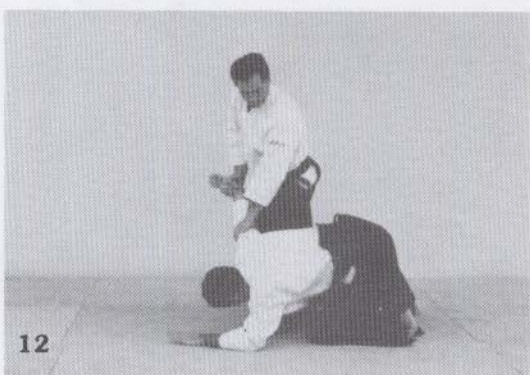
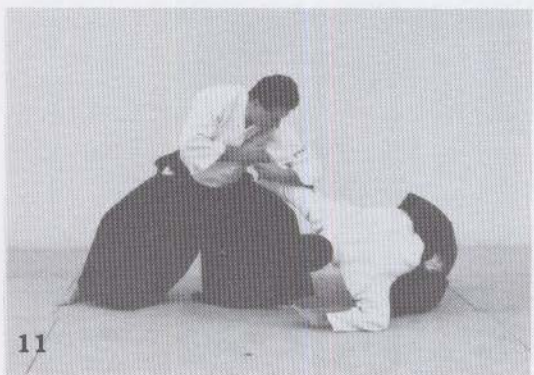


3ème KYU

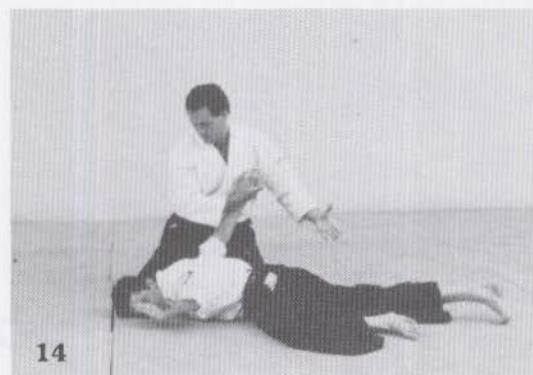




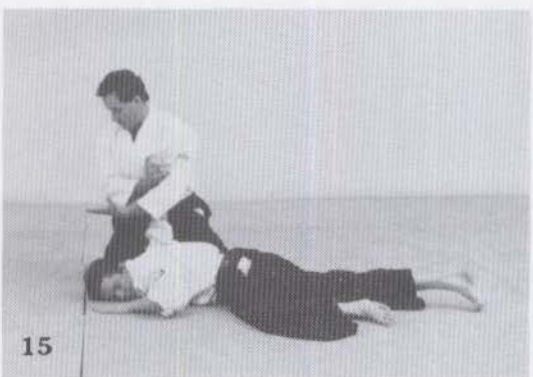
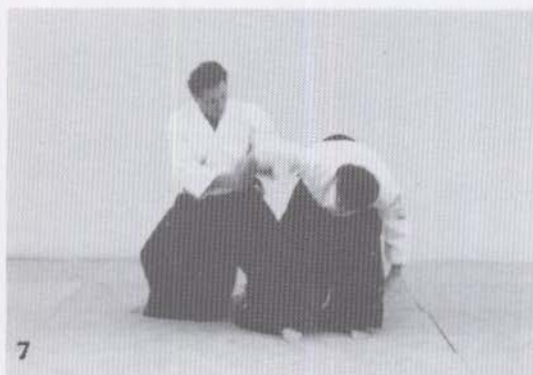
3ème KYU

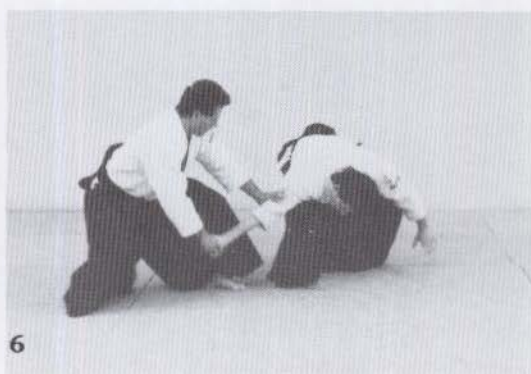


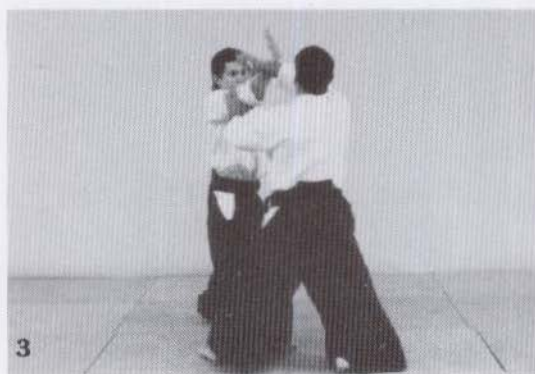
SANKYO OMOTE



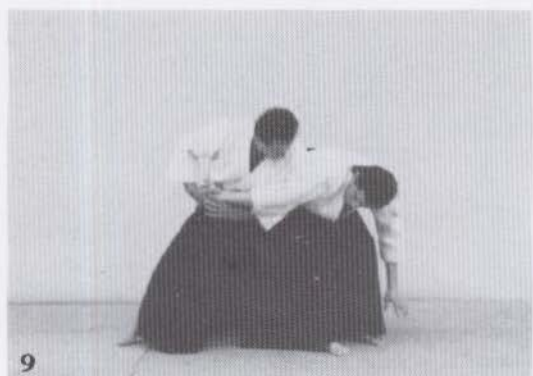
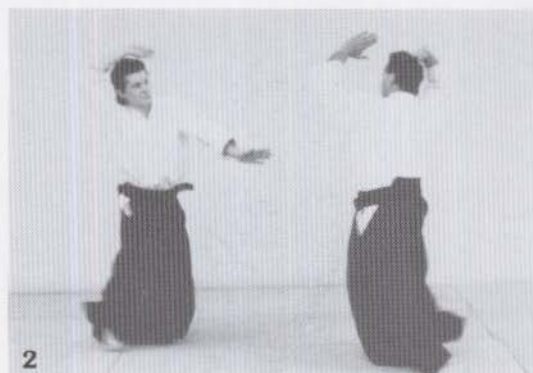
3ème KYU



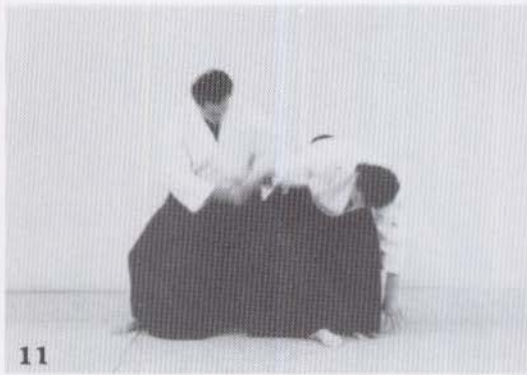




SANKYO OMOTE



3ème KYU

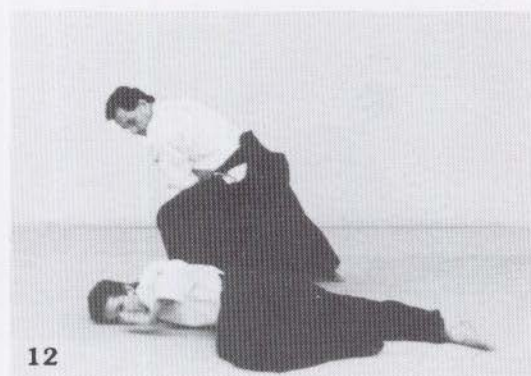
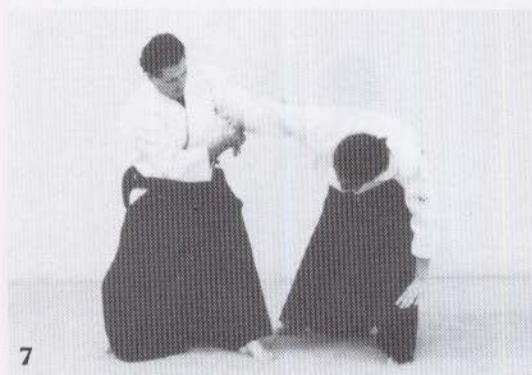






YONKYO OMOTE





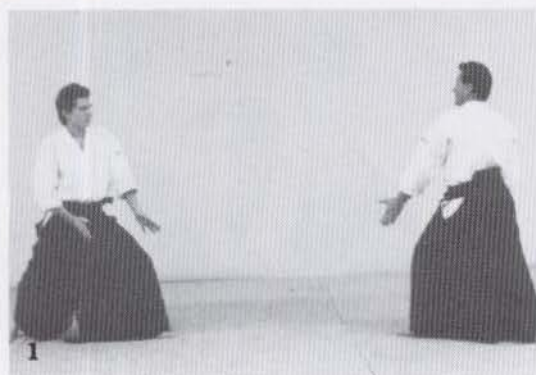
YONKYO URA

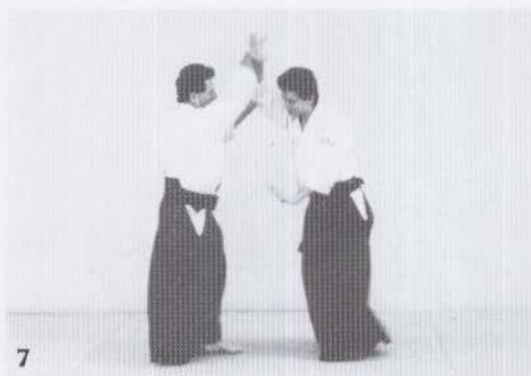
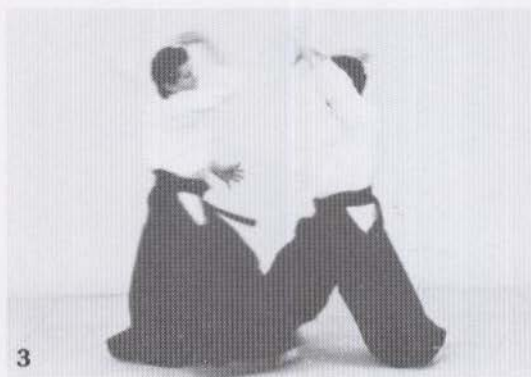


3ème KYU



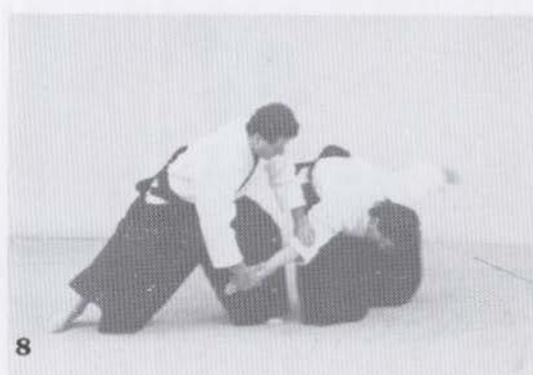
YONKYO OMOTE







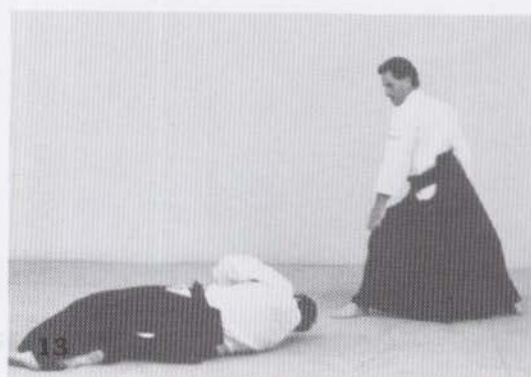
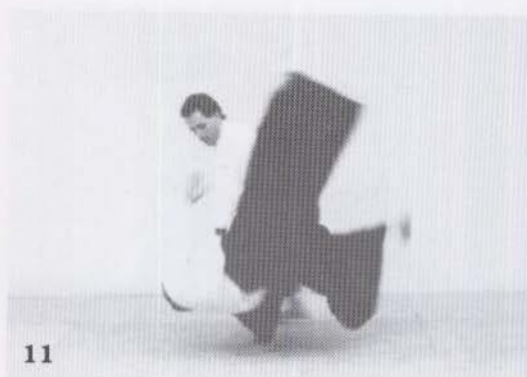
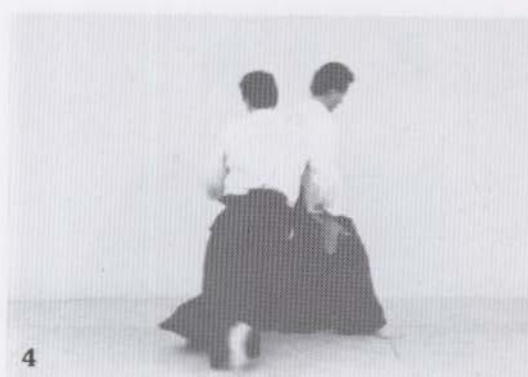
3ème KYU



KOTE GAESHI



3ème KYU



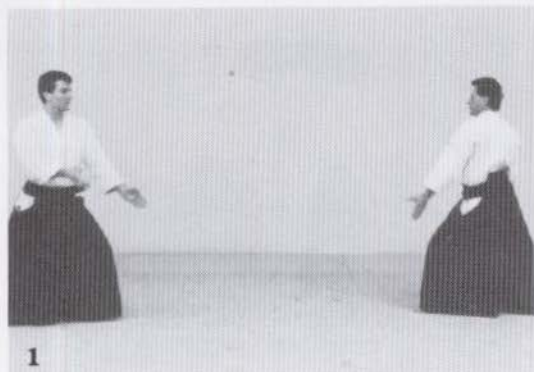
KOTE GAESHI



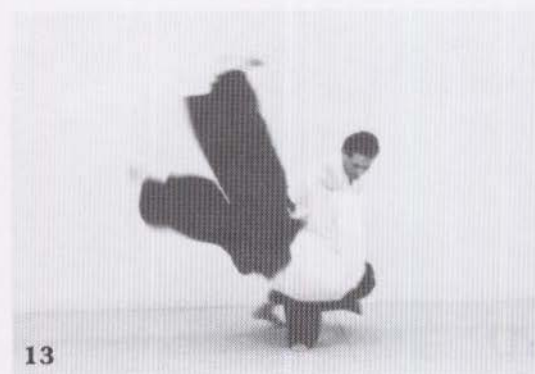
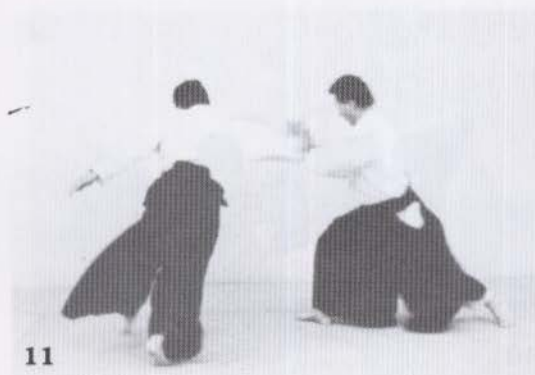
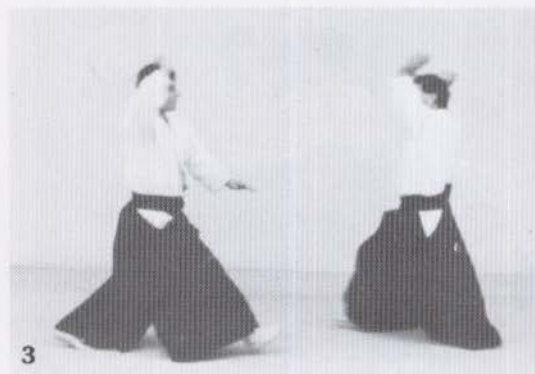
3ème KYU



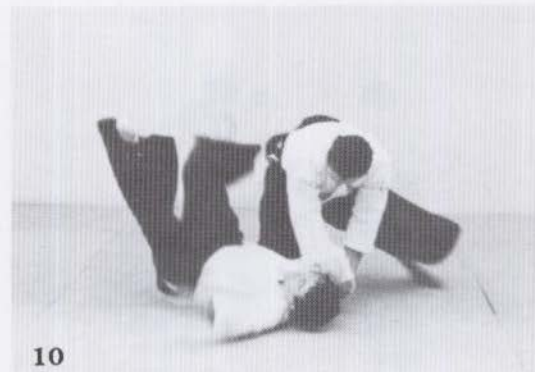
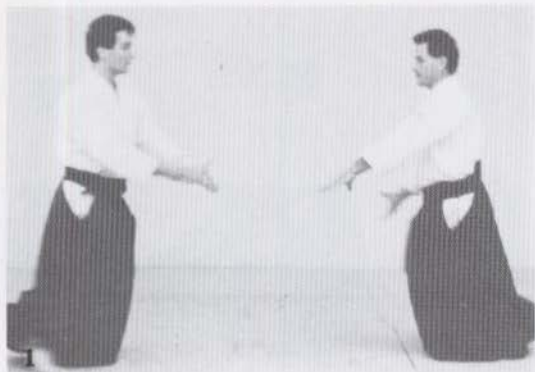
KOTE GAESHI

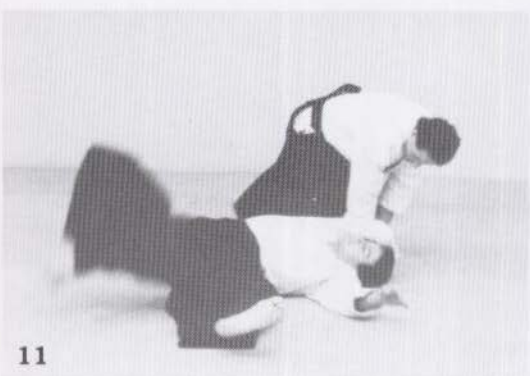


3ème KYU



SHIHO NAGE OMOTE

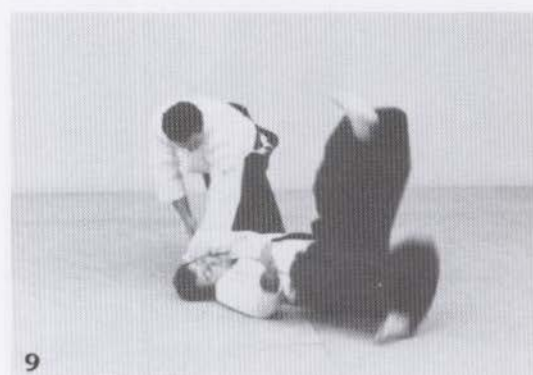




SHIHO NAGE URA



3ème KYU



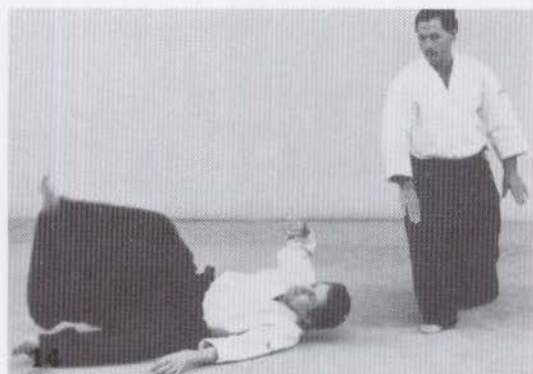
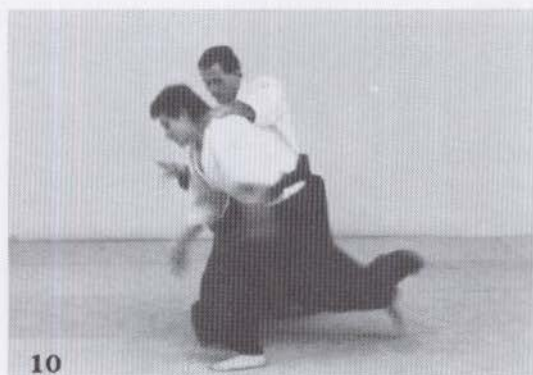
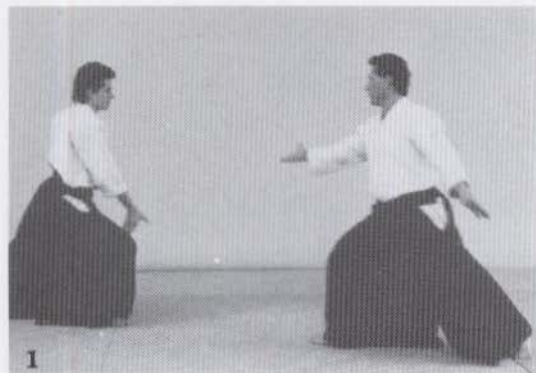
SHIHO NAGE



3ème KYU



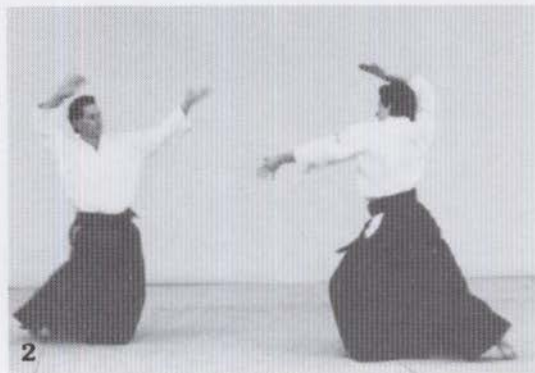
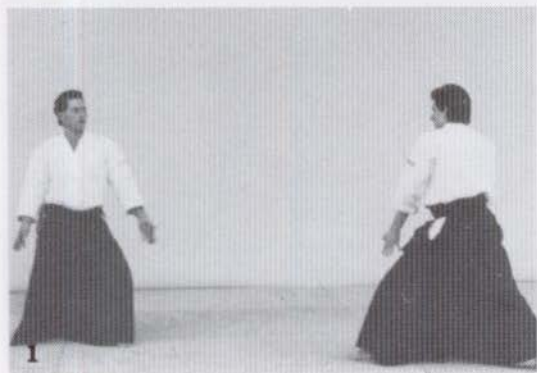
IRIMI NAGE



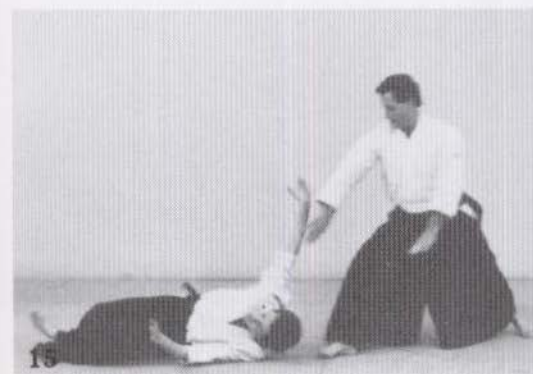
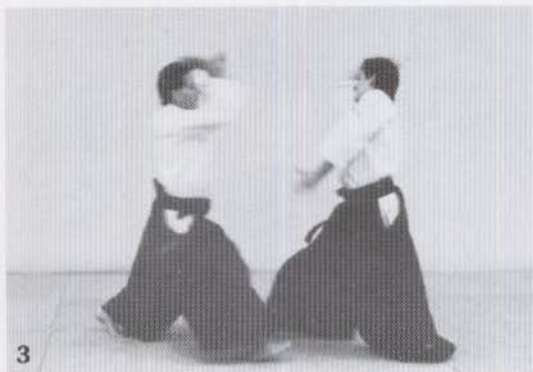
3ème KYU



IRIMI NAGE



3ème KYU



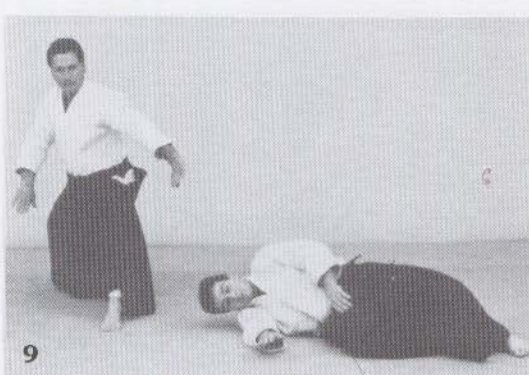
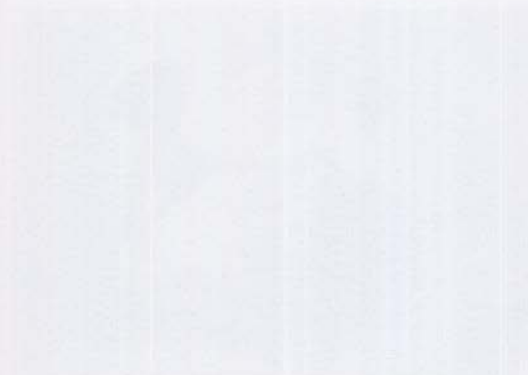
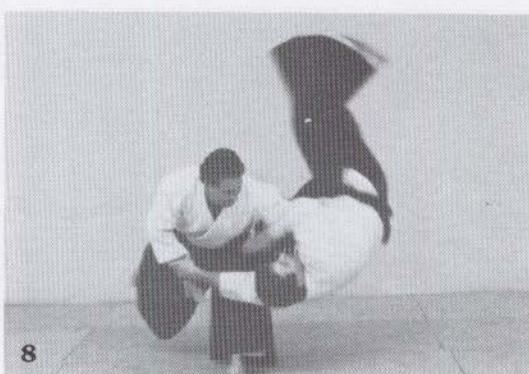
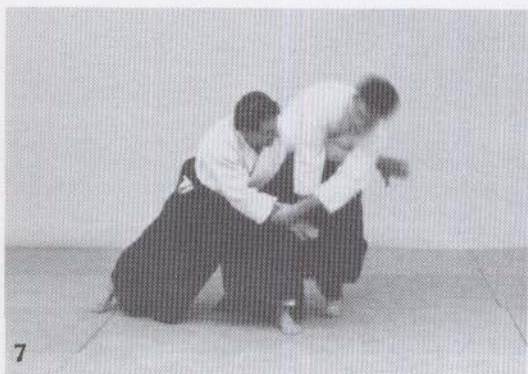
KAITEN NAGE (soto)_____





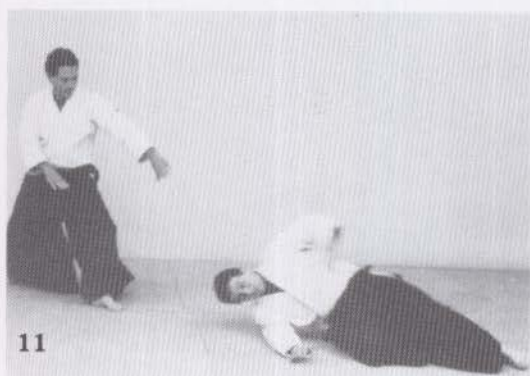
UDE KIME NAGE





UDE KIME NAGE











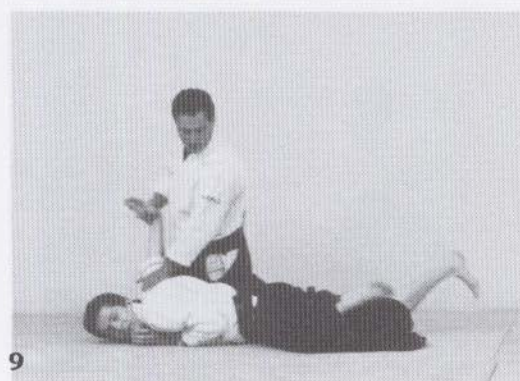
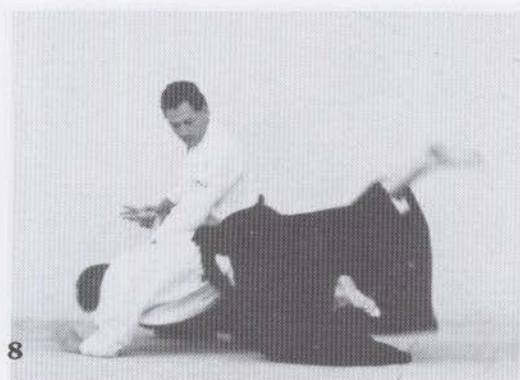
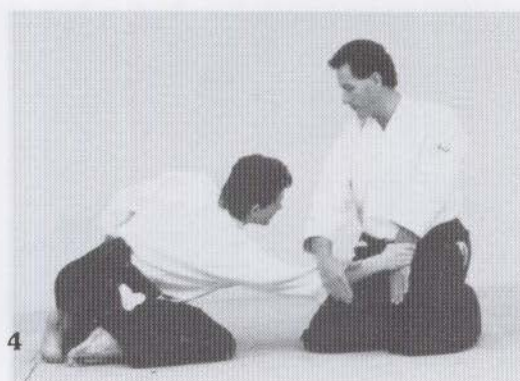
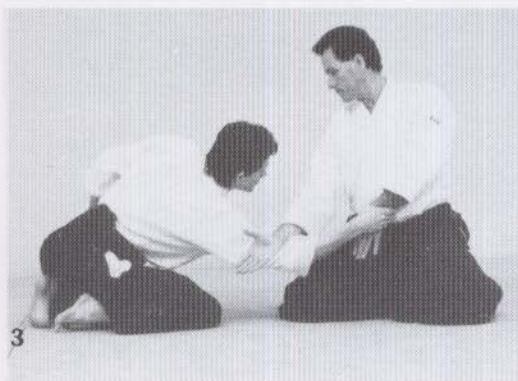
3ème KYU

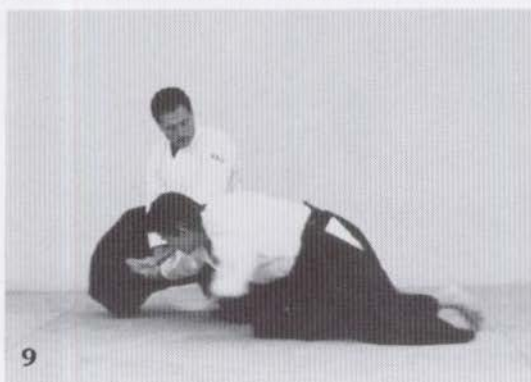
SUWARI WAZA

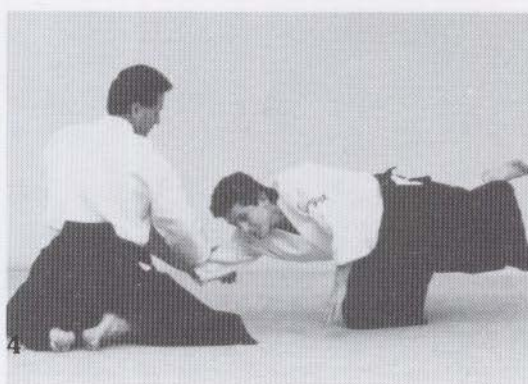
Techniques à genoux

IKKYO OMOTE

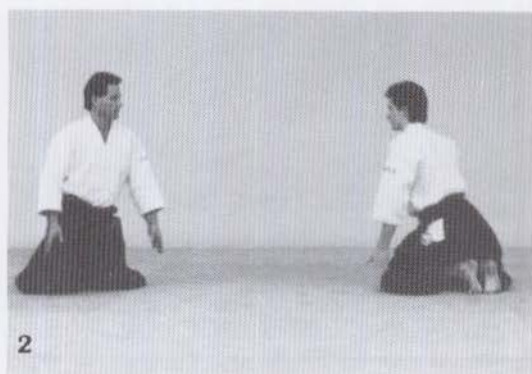
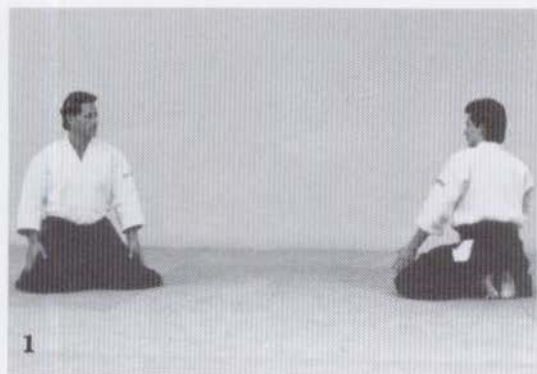


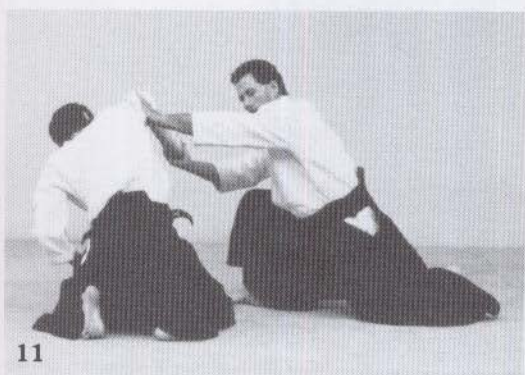
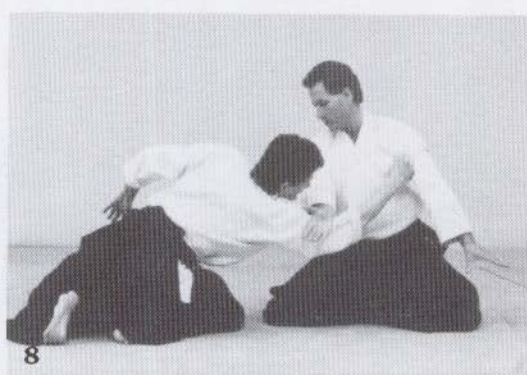
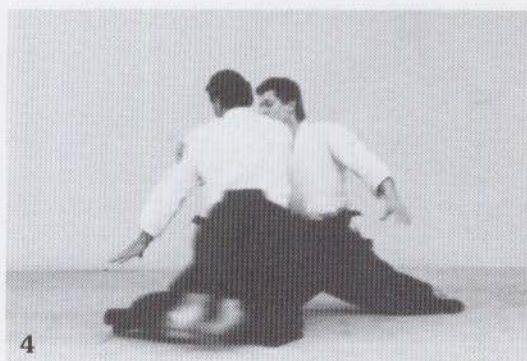






IKKYO OMOTE



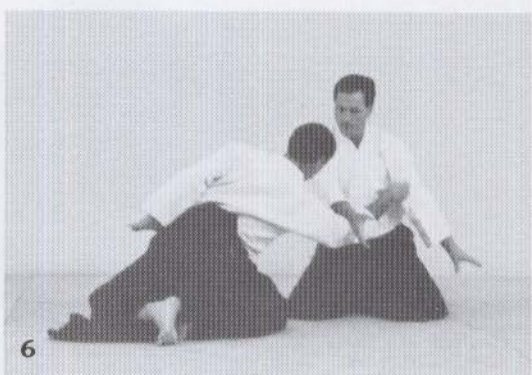
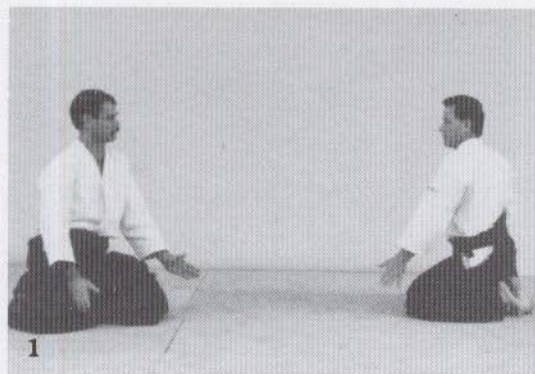


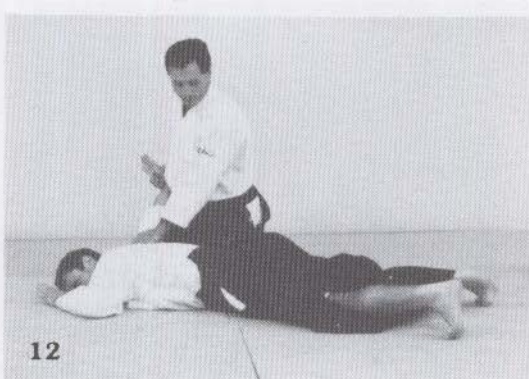
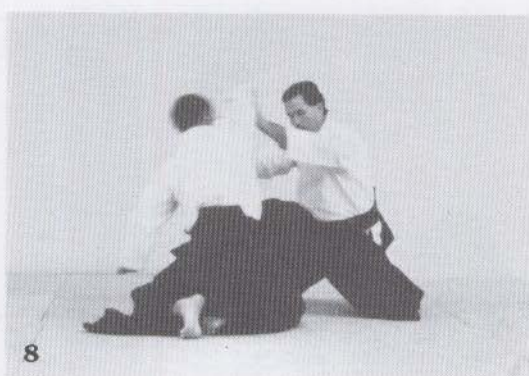


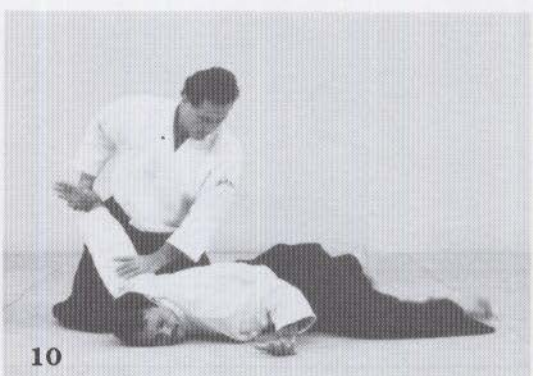
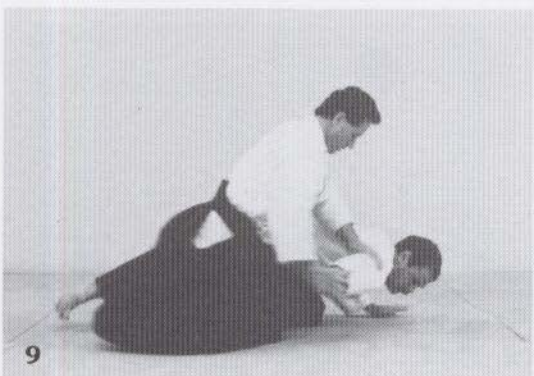
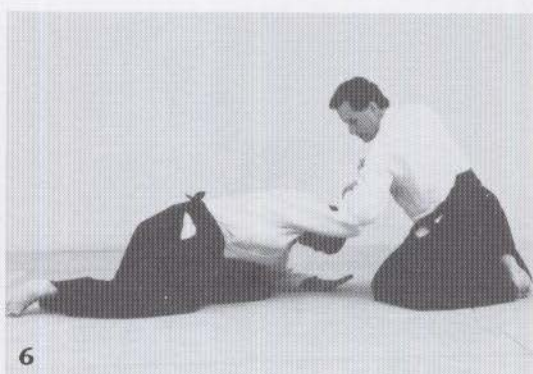
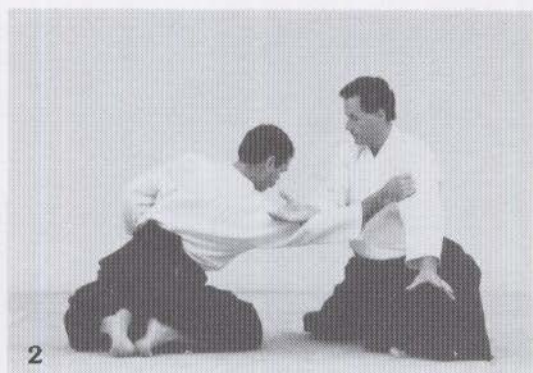
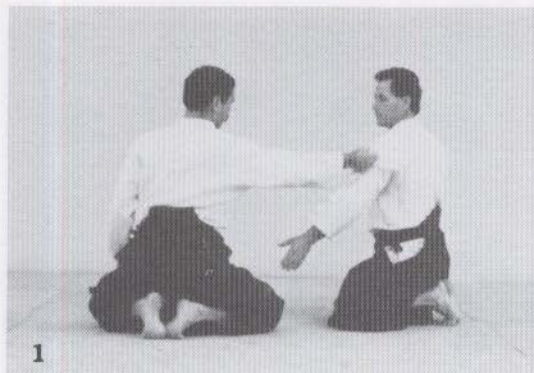
3ème KYU



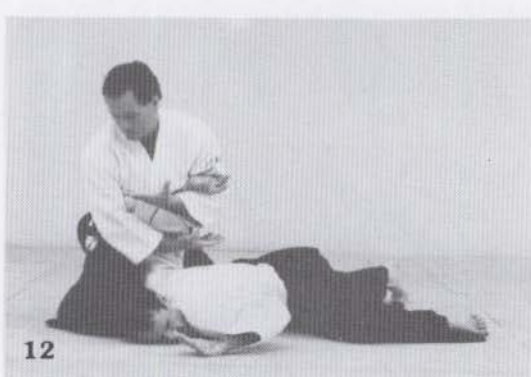
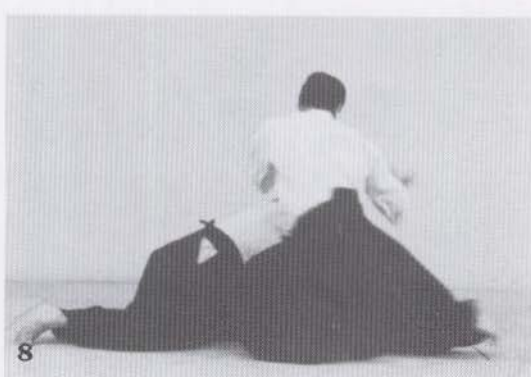
NIKYO OMOTE



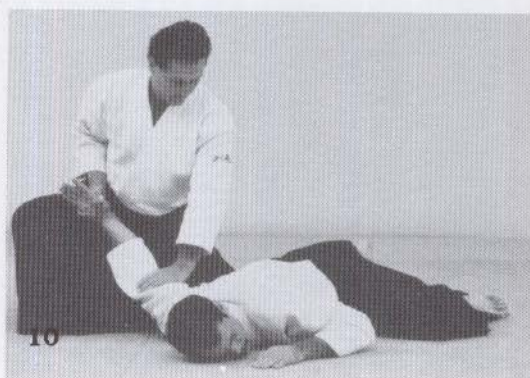
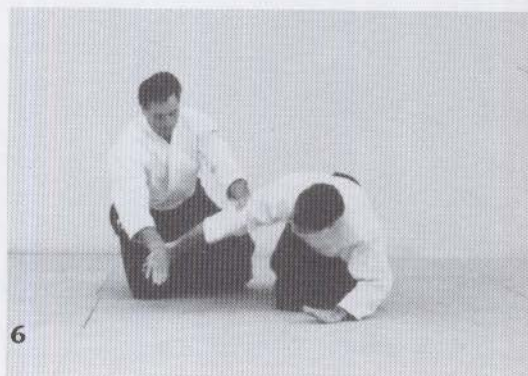
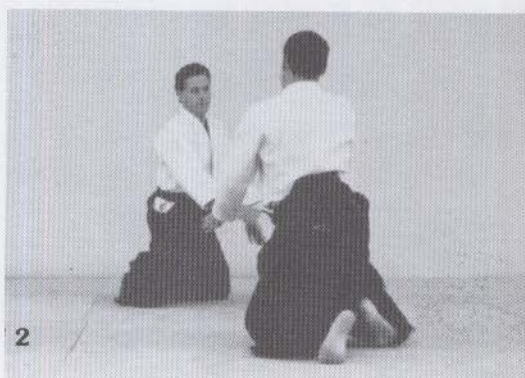
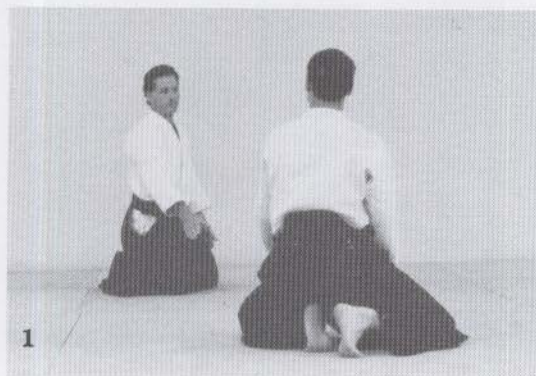




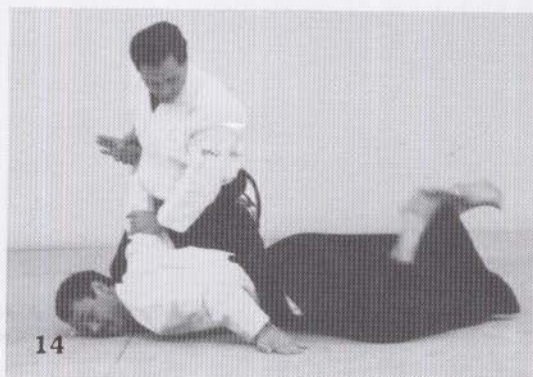
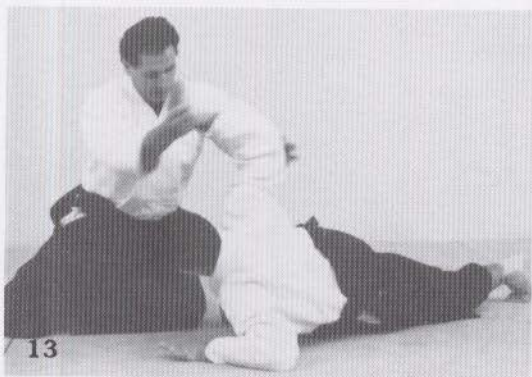
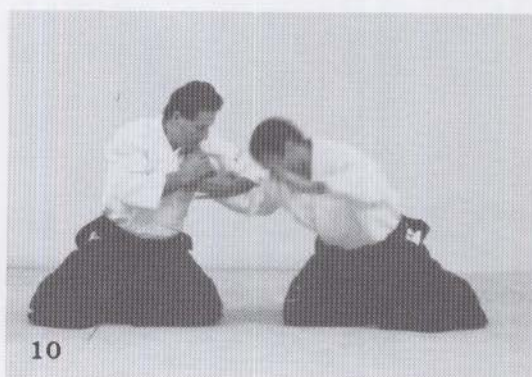
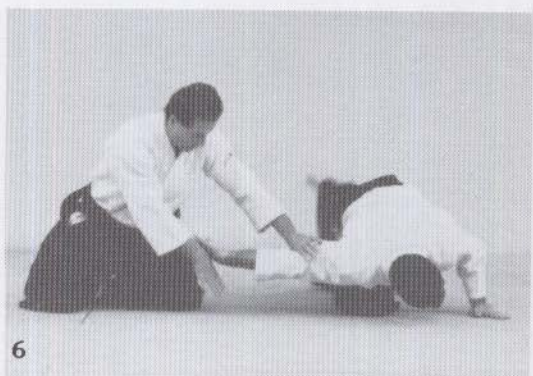
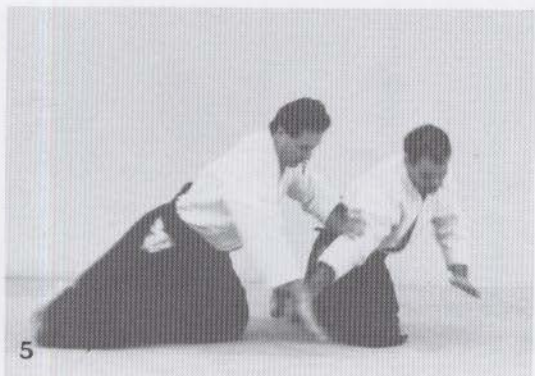
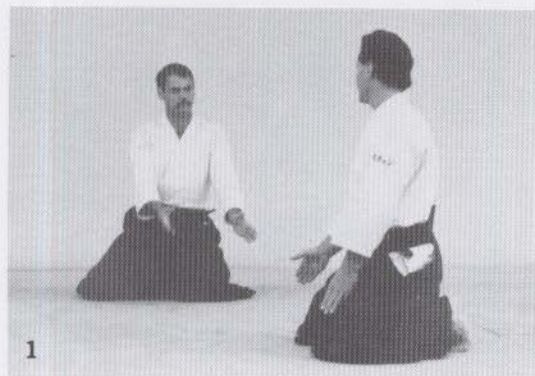
3ème KYU

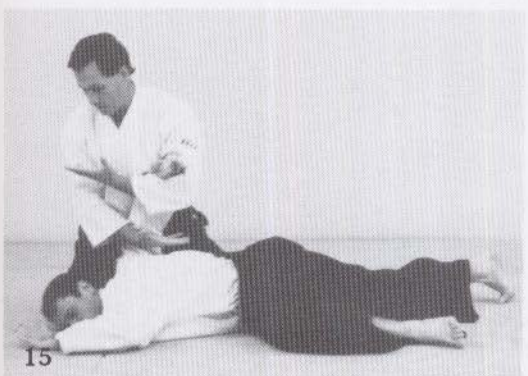
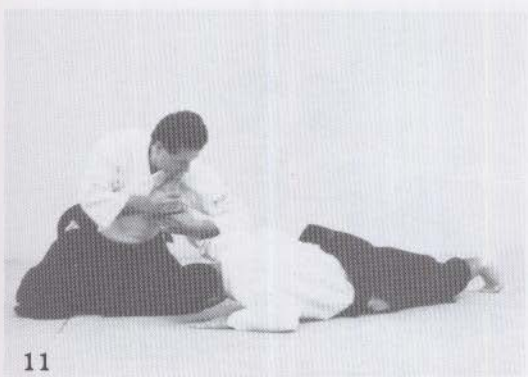
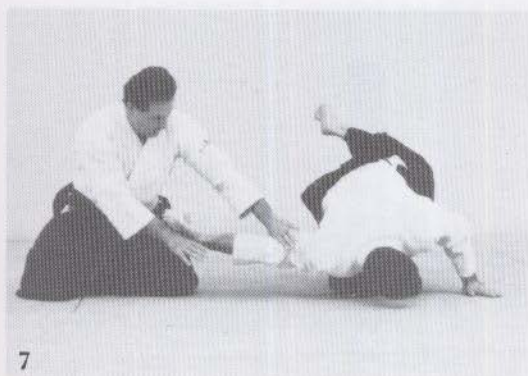


NIKYO OMOTE









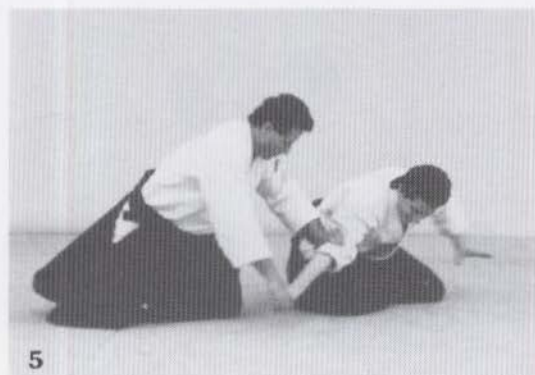
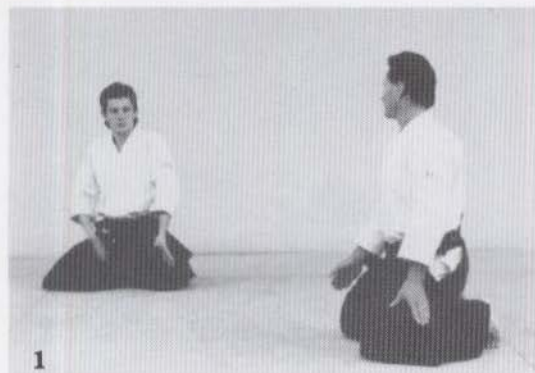
SANKYO OMOTE

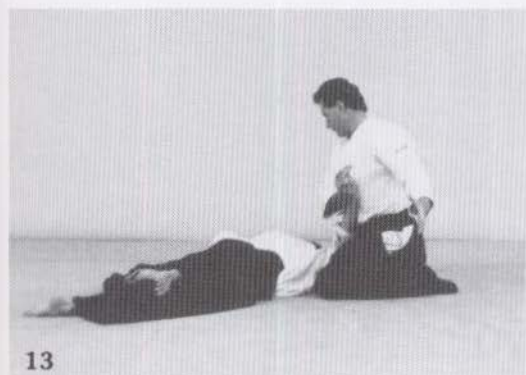


3ème KYU



SANKYO URA

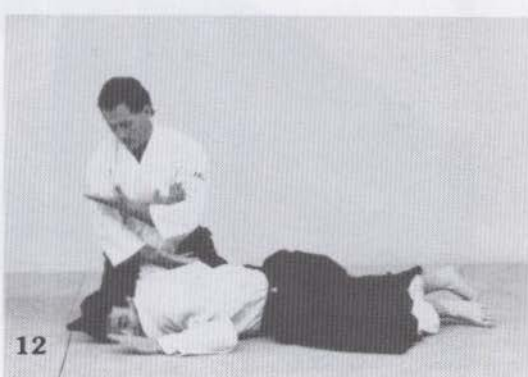




KOTE GAESHI



3ème KYU

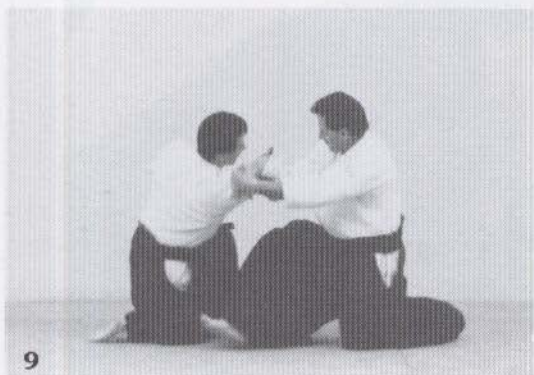
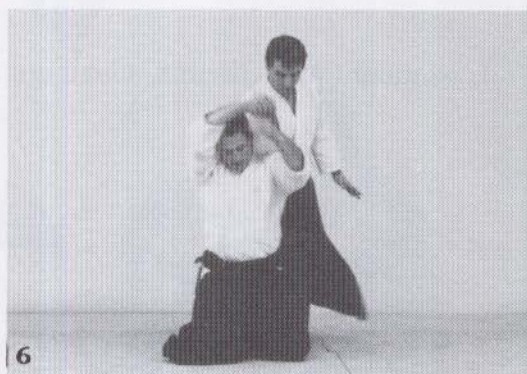




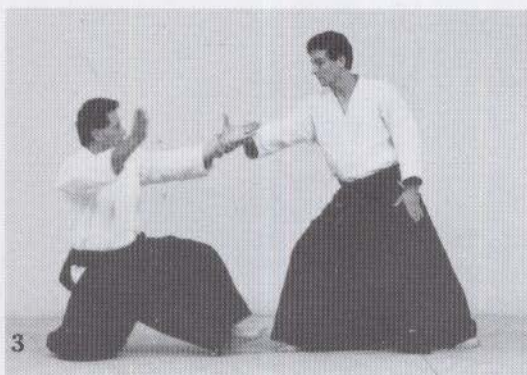
HAMMI HANDACHI WAZA

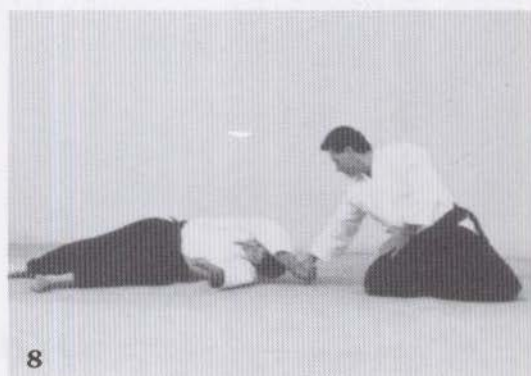
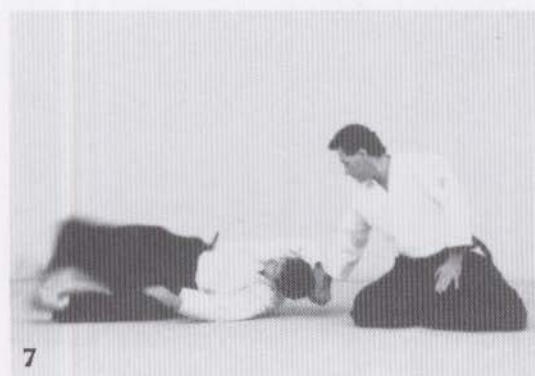
L'attaquant (uke) debout. Celui qui applique la technique (shite) à genoux

SHIHO NAGE OMOTE _____



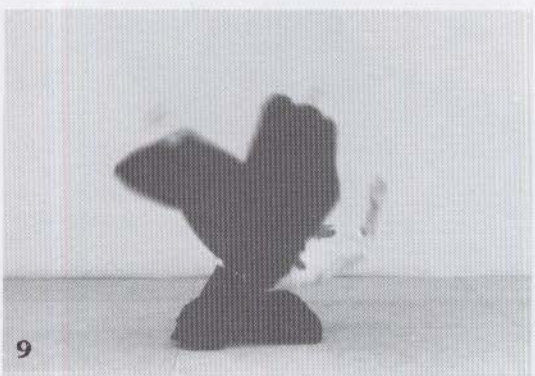
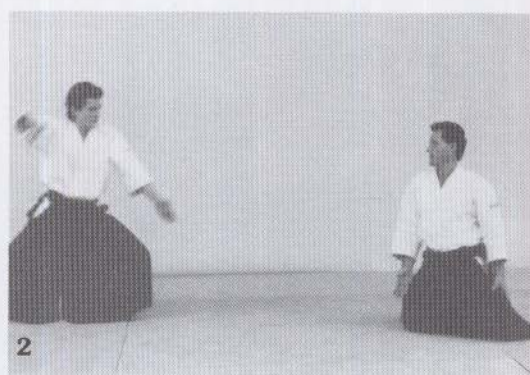
3ème KYU



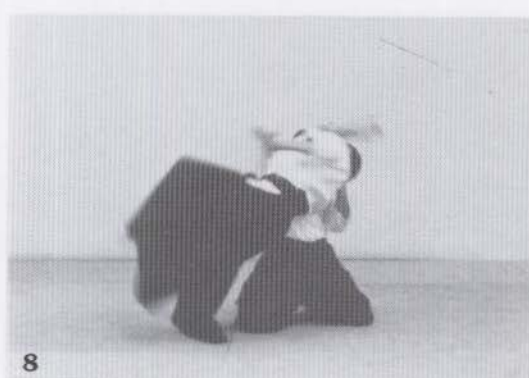




IRIMI NAGE

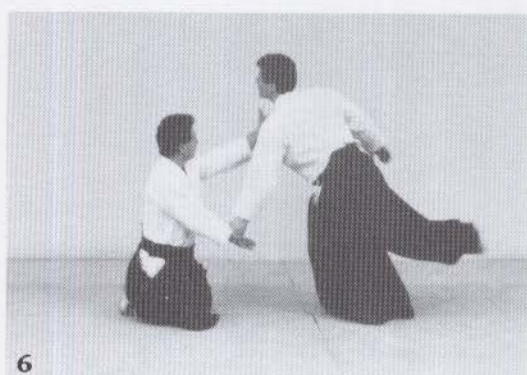
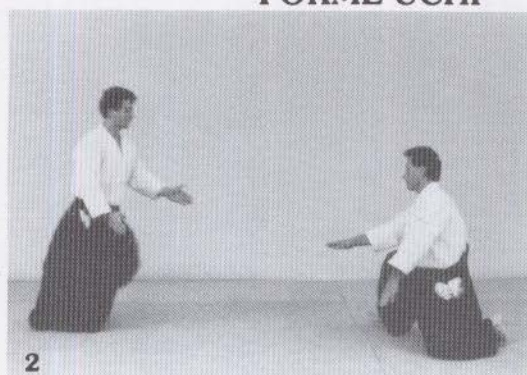
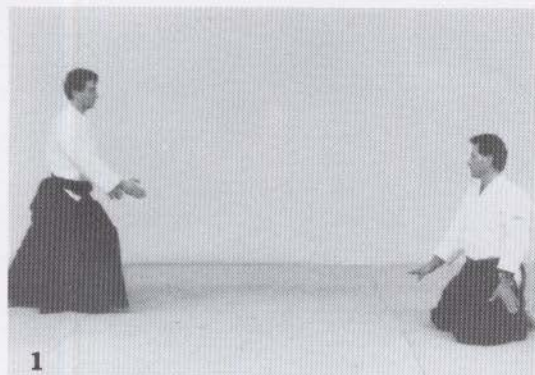


3ème KYU

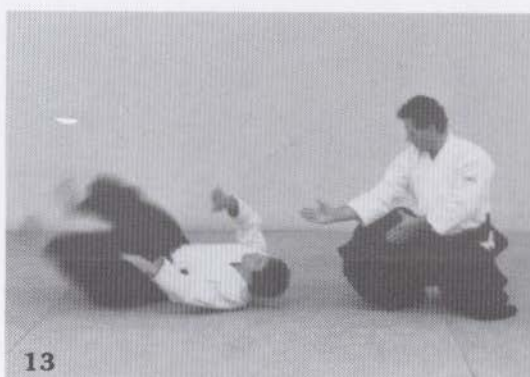
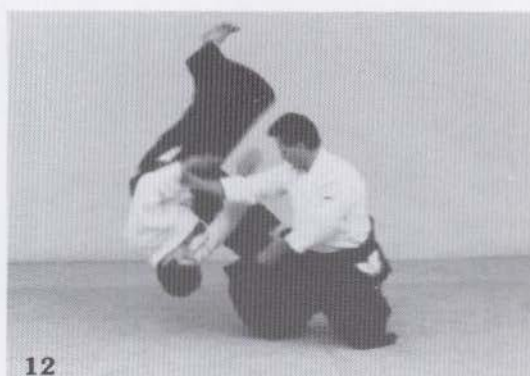
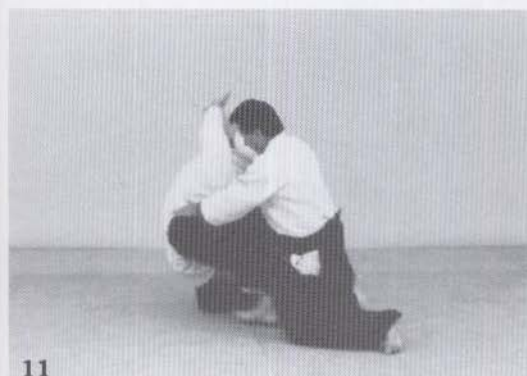


KAITEN NAGE OMOTE

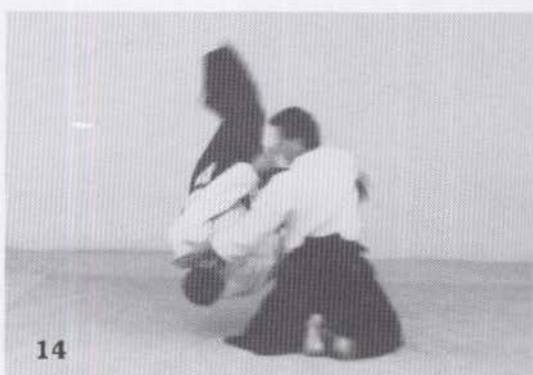
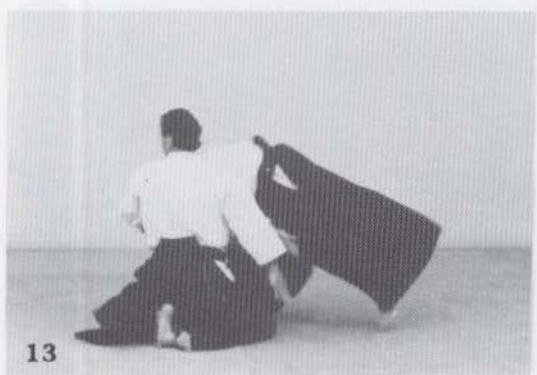
FORME UCHI

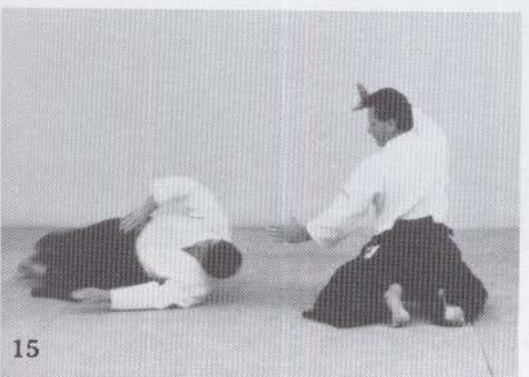
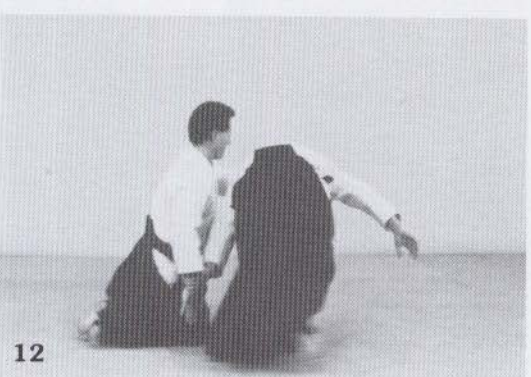
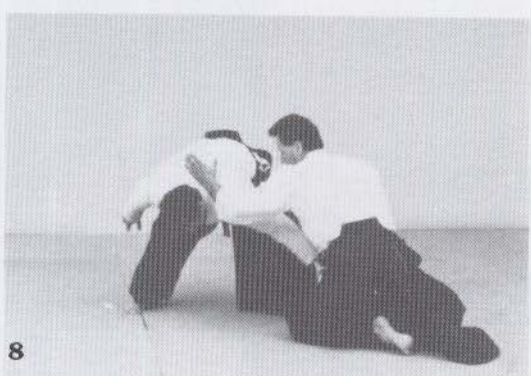


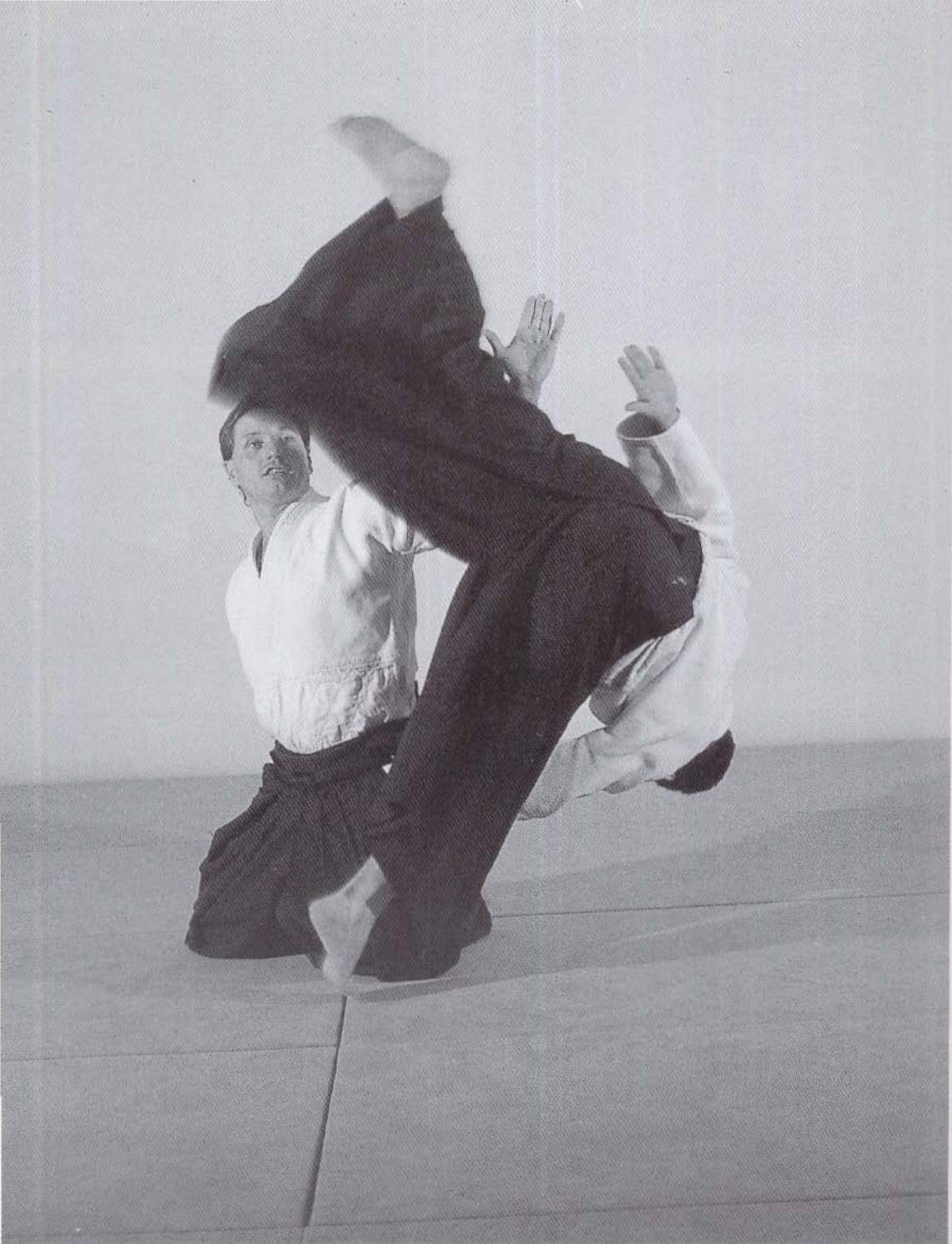
3ème KYU



KAITEN NAGE URA (uchi)







Points Forts
des Techniques apparaissant
au 2ème KYU

Variation dérivée de NIKYO URA .

Technique très efficace qui convient parfaitement lorsque le bras est tendu et raide.



Hanches bien ancrées , assise solide.
Une main qui contrôle le poignet comme en NIKYO l'autre saisissant au niveau des poignets. Le bras complètement enroulé par dessus celui du partenaire.



Sans bouger les pieds, mouvement de rotation des hanches vers l'arrière et pression de votre bras en retrait et vers le bas.



Aspiration et diversion grâce à un atemi montant.



Descente soudaine mais sans "à coups" comme si on fondait à l'intérieur du partenaire.



Action de sape des appuis de l'adversaire.

Dans cette technique il faut éviter de soulever en force l'adversaire.
On vient le bousculer avec les hanches, votre genou contre lui pour casser son assise
et les mains contrôlant les genoux.



Le KOSHI NAGE est une technique dite de hanches pour projeter l'adversaire. Son étude est intéressante car elle systématise le contact physique, passage intermédiaire et tangible sur lequel on doit glisser dans la plupart des KOKYO NAGE. En Aïkido il y a deux sortes majeures de KOSHI NAGE, ceux qui consistent à se placer parallèlement aux pieds du partenaire et ceux où l'on se place perpendiculairement à ces derniers.



Parallèle aux pieds



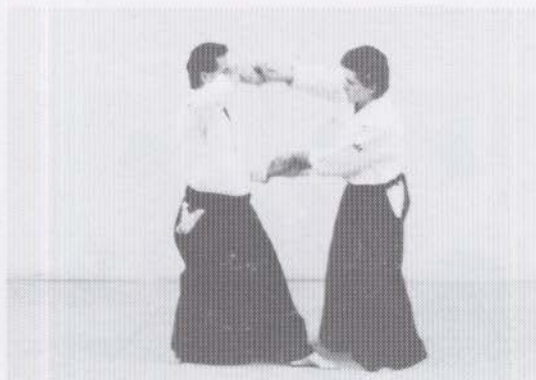
Perpendiculaire aux pieds

Dans les deux cas talons pratiquement joints, genoux et hanches mobiles.



Contact complet de votre dos avec le partenaire et surtout votre regard dirigé vers lui ce qui déterminera un meilleur placement

Pour ces mouvements, la saisie des poignets pose souvent un problème.



Pensez toujours que lors de la saisie, vos pouces doivent être vers le bas.



Ecarter les deux bras au maximum avant de projeter

2^{ème} KYU

2ème KYU

Minimum 7 mois de pratique depuis l'obtention du 3è KYU

TACHI WAZA

Techniques	Formes d'attaque	
IKKYO	KATA DORI MEN UCHI USHIRO RYO KATA DORI	
NIKYO	KATA DORI MEN UCHI USHIRO RYO KATA DORI	
SANKYO	KATATE DORI KATA DORI KATA DORI MEN UCHI USHIRO RYOTE DORI	
GOKYO	YOKOMEN UCHI	
KOTE GAESHI	RYOTE DORI KATA DORI MEN UCHI	
SHIHO NAGE	KATA DORI MEN UCHI SHOMEN UCHI	
IRIMI NAGE	KATATE RYOTE DORI RYOTE DORI CHUDAN TSUKI KATA DORI MEN UCHI	
SOTO KAITEN NAGE	SHOMEN UCHI	
UCHI KAITEN NAGE	SHOMEN UCHI	

Minimum 7 mois de pratique depuis l'obtention du 2^e KYU

TACHI WAZA

Techniques	Formes d'attaque	
HIJI KIME OSAE	JODAN TSUKI	
SUMI OTOSHI	KATATE DORI	
AIKI OTOSHI	USHIRO RYO KATA DORI	
KOSHI NAGE	AIHAMMI KATATE DORI	
JUJI GARAMI	USHIRO RYOTE DORI	
SOKUMEN IRIMI NAGE	USHIRO RYO KATA DORI	

SUWARI WAZA

GOKYO KOTE GAESHI IRIMI NAGE	YOKOMEN UCHI KATATE DORI KATATE DORI YOKOMEN UCHI	
------------------------------------	--	--

HAMMI HANDACHI WAZA

SHIHO NAGE	RYOTE DORI	
SOTO KAITEN NAGE	KATATE DORI	

IKKYO OMOTE



1



2



5



6



9

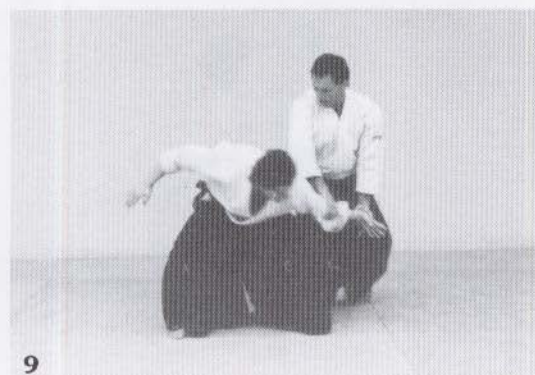


10

2ème KYU



IKKYO URA



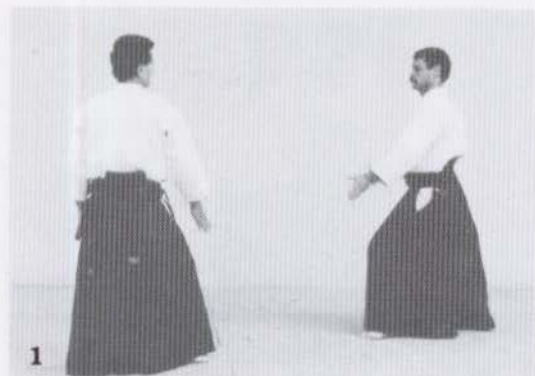
2ème KYU







NIKYO OMOTE



2ème KYU





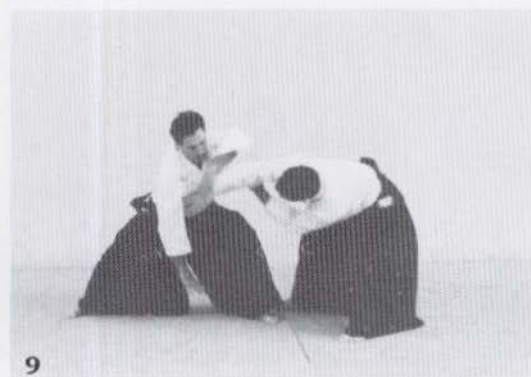


NIKYO OMOTE

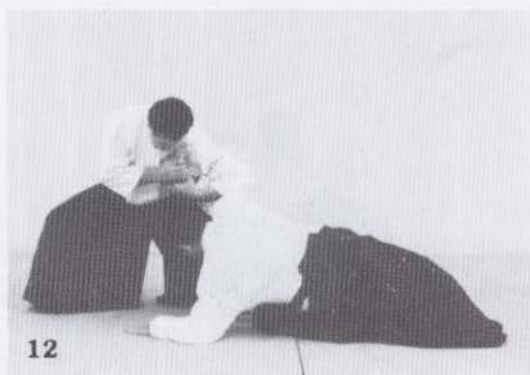
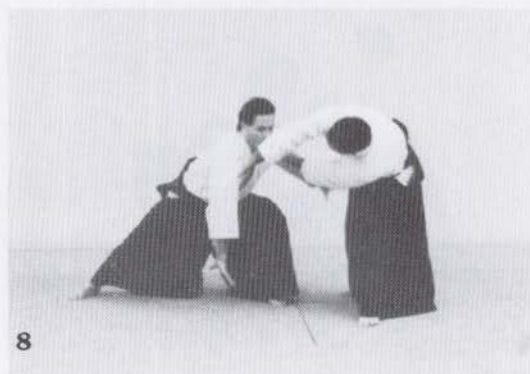


2ème KYU

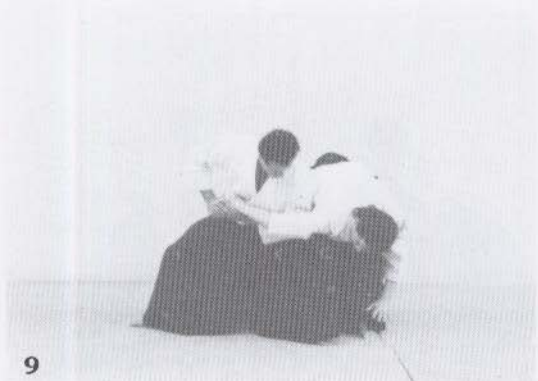
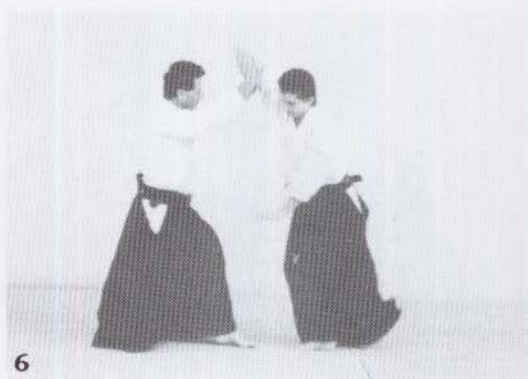




2ème KYU



SANKYO OMOTE



2ème KYU



3



4



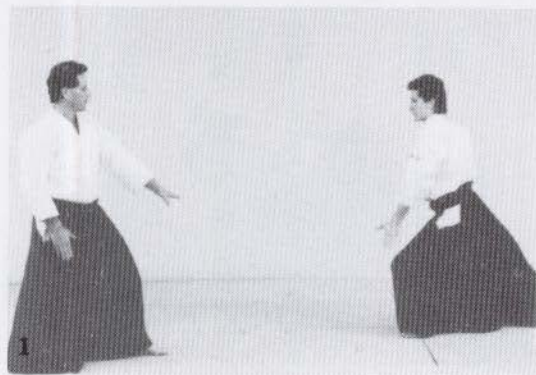
7



8



11





SANKYO URA



2ème KYU



SANKYO OMOTE



2ème KYU







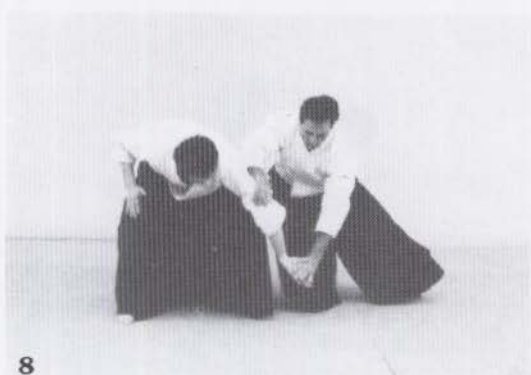
3



4



7



8



11



12



15

SANKYO OMOTE



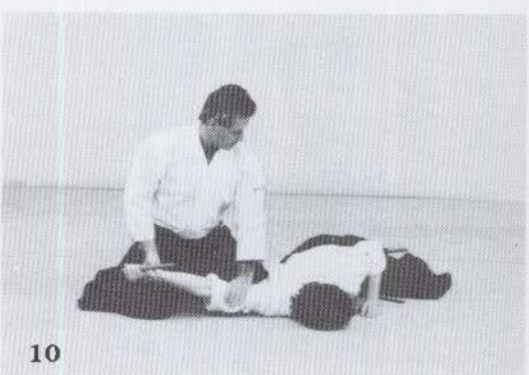
2ème KYU



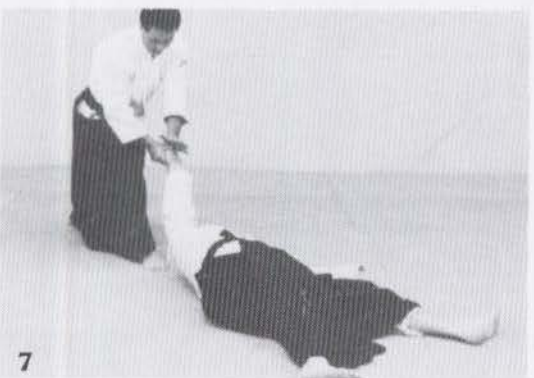
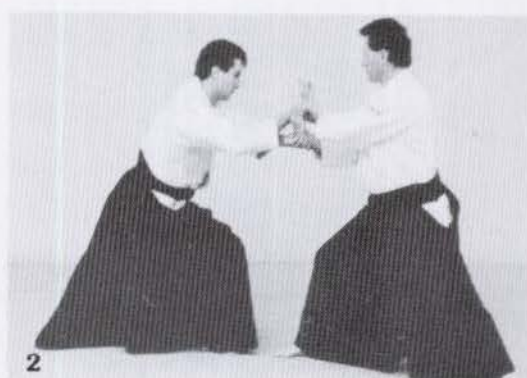


2ème KYU



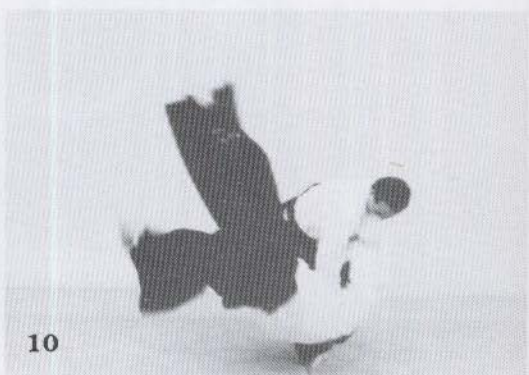
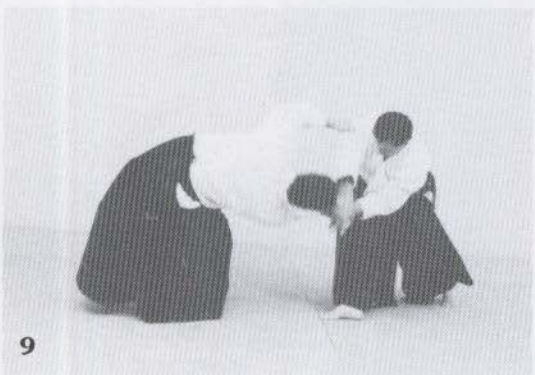
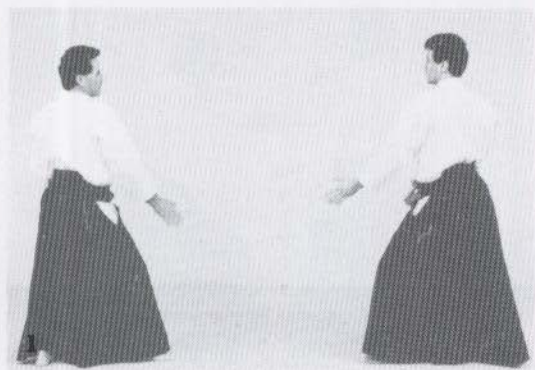


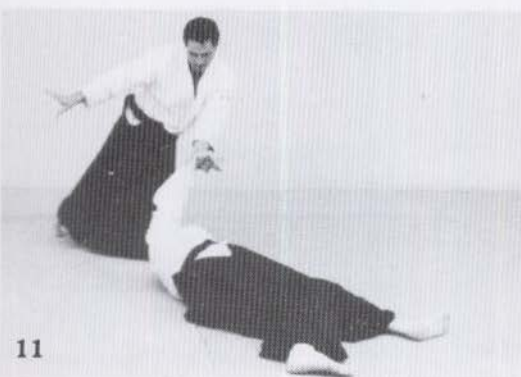
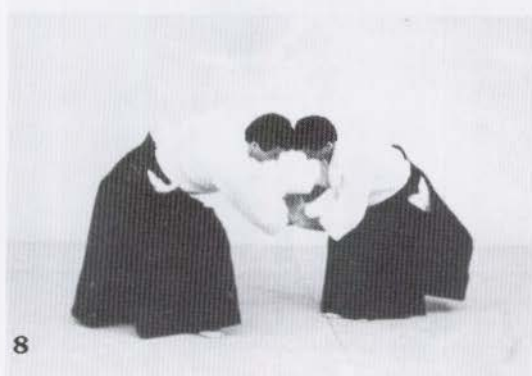






KOTE GAESHI

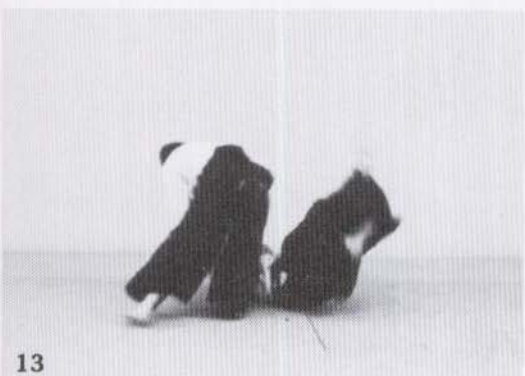




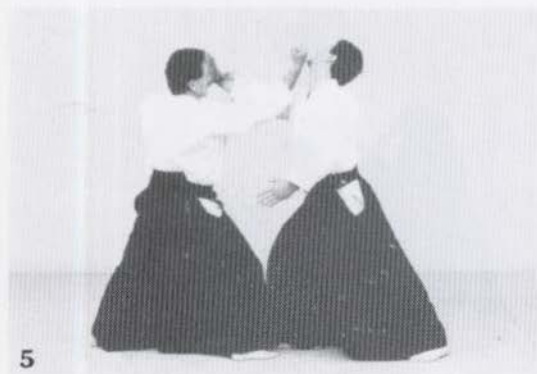
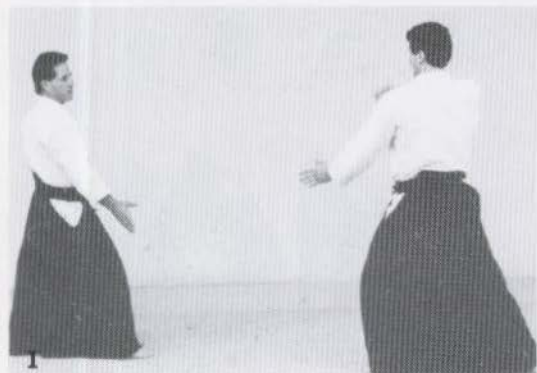
SHIHO NAGE



2ème KYU

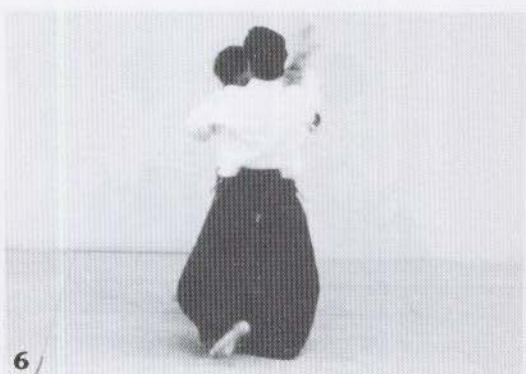
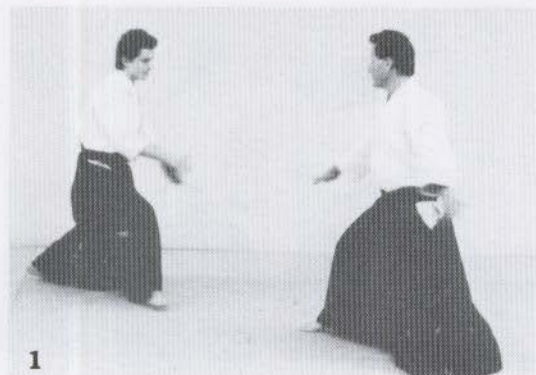


SHIHO NAGE



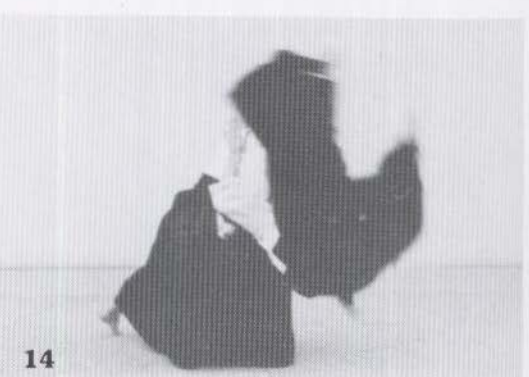


IRIMI NAGE



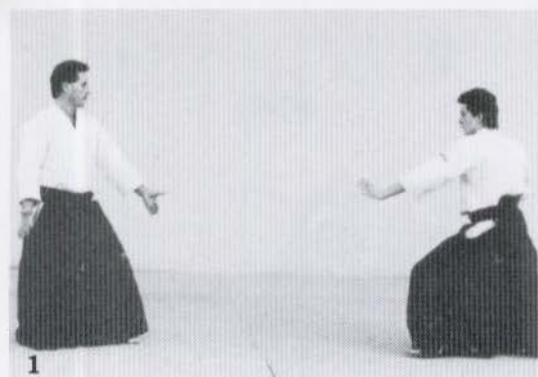


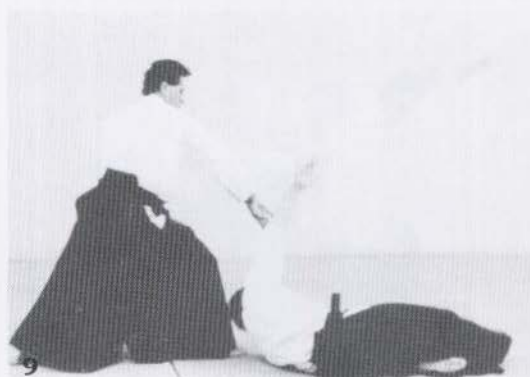
IRIMI NAGE



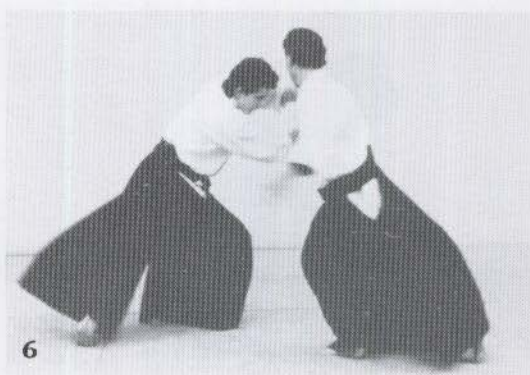


IRIMI NAGE





IRIMI NAGE



2ème KYU

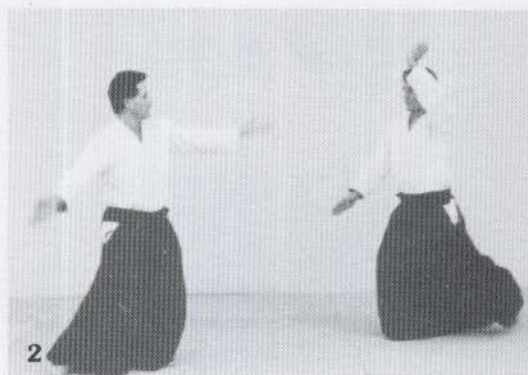


KAITEN NAGE (soto) _____

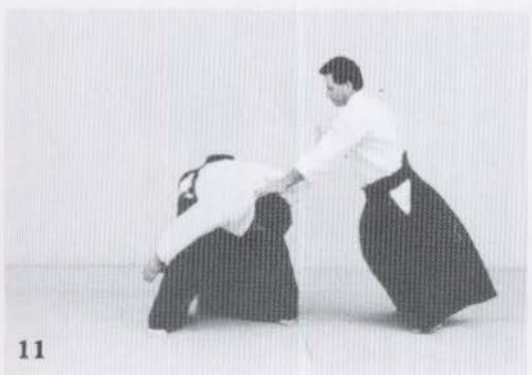
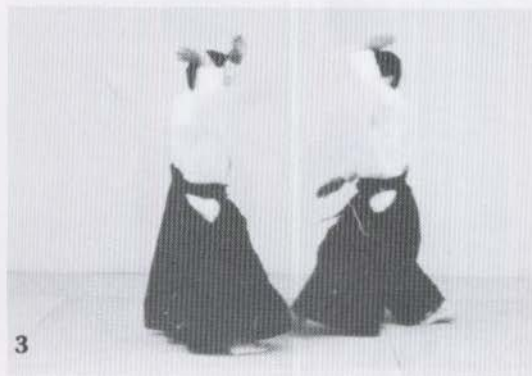




KAITEN NAGE (uchi)



2ème KYU





2ème KYU



AIKI OTOSHI

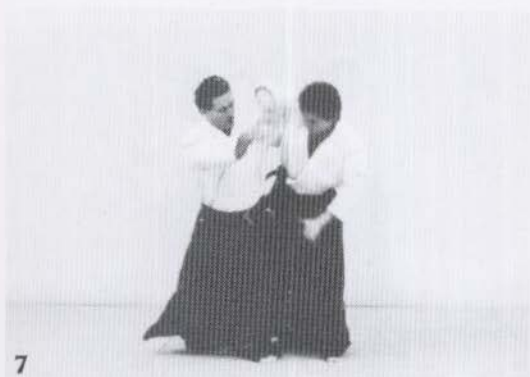




KOSHI NAGE



2ème KYU



KOSHI NAGE



2ème KYU



JUJI GARAMI



2ème KYU



SOKUMEN IRIMI NAGE_____



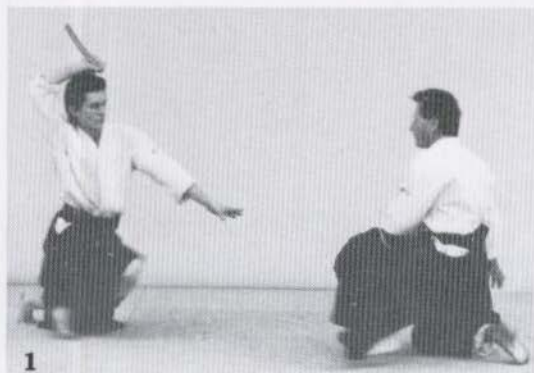




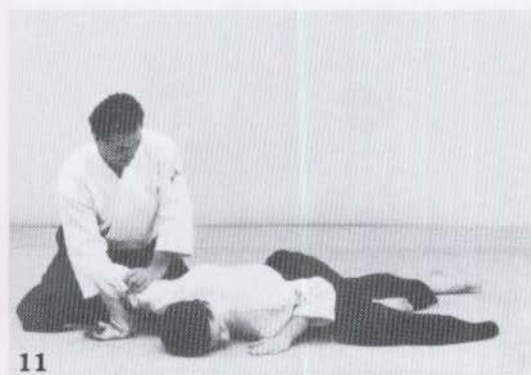
2ème KYU

SUWARI WAZA

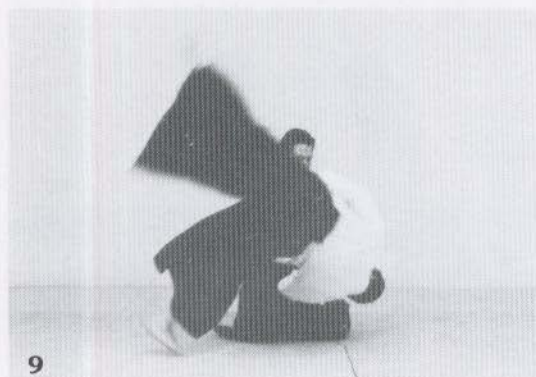
Techniques à genoux



2ème KYU



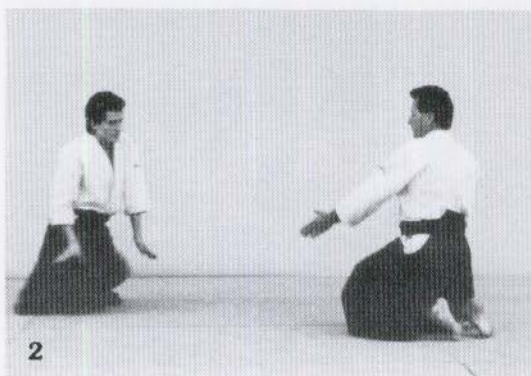
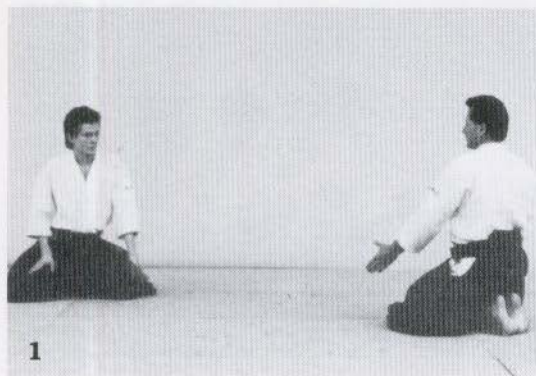
KOTE GAESHI



2ème KYU



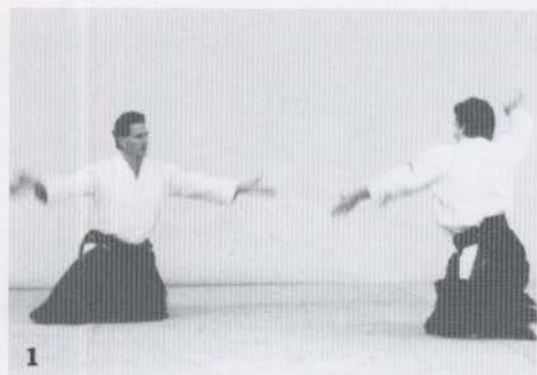
IRIMI NAGE

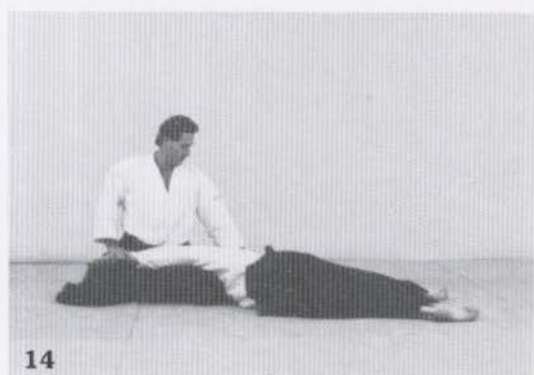
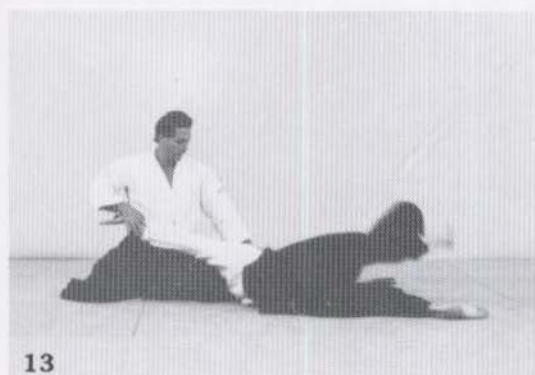
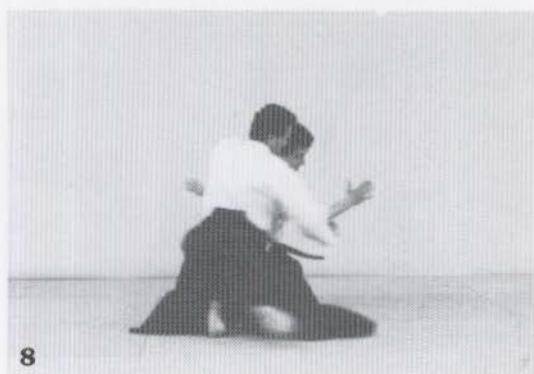


2ème KYU



IRIMI NAGE





SHIHO NAGE



HAMMI HANDACHI WAZA



KAITEN NAGE (soto)







Points Forts
des Techniques apparaissant
au 1er KYU

GOKYO est en fait la forme de ikkyo mais contre une attaque au couteau. Cette technique s'applique sur SHOMEN UCHI et YOKOMEN UCHI. Ces deux attaques seules, nécessitent de faire un changement de main (de IKKYO à GOKYO) pour mener à bien le contrôle de l'adversaire.

D'un point de vue purement technique, on considère que seule, la forme négative offre un maximum de sécurité, en effet, en effectuant un mouvement OMOTE, on risquerait, si le poignet de l'adversaire n'était pas suffisamment retourné, d'aller soi-même contre la lame.

Sur l'attaque SHOMEN, sortir imperceptiblement sur le côté afin de ne pas subir la frappe si l'on ne parvient pas à la bloquer.

Les deux mains interviennent simultanément, l'une au niveau du coude, l'autre au niveau du poignet, en le repoussant fermement. Dès qu'il est contrôlé et repoussé, passez la main sur l'intérieur, pouce vers le bas, pour saisir le poignet et libérer votre bras qui ne doit pas se trouver devant la lame.



Sur l'extérieur pour amener au sol, la lame étant pointée vers l'avant



Pour immobiliser, poignet sur votre genou, pression soudaine au niveau du coude qui est en porte à faux et sur la réaction plier le bras

1^{er} KYU

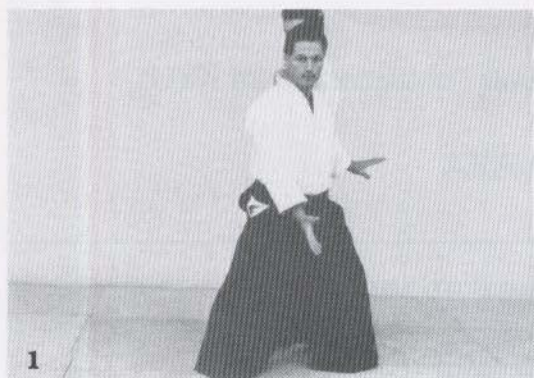


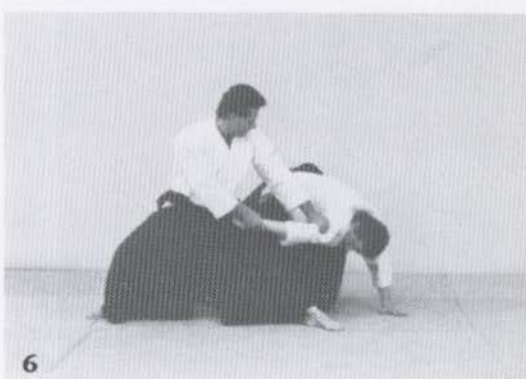
1er KYU

Minimum 8 mois de pratique depuis l'obtention du 2è KYU

TACHI WAZA

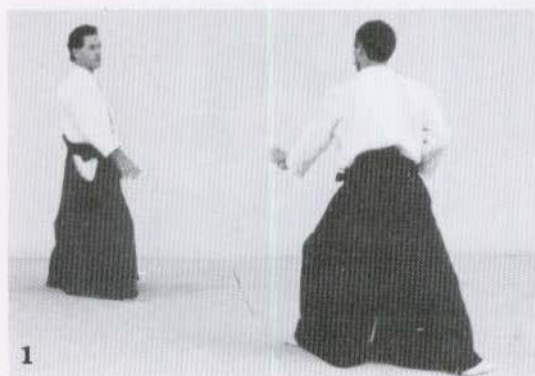
Techniques	Formes d'attaque	
IKKYO	USHIRO ERI DORI JODAN TSUKI	
NIKYO	CHUDAN TSUKI JODAN TSUKI	
SANKYO	CHUDAN TSUKI JODAN TSUKI	
GOKYO	SHOMEN UCHI	
KOTE GAESHI	CHUDAN TSUKI USHIRO ERI DORI	
SHIHO NAGE	MUNA DORI JODAN TSUKI USHIRO ERI DORI USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	
JUJI GARAMI	KATATE RYOTE DORI	







1er KYU



SANKYO (FORME UCHI KAITEN)



1er KYU



SANKYO (FORME SOTO KAITEN)



1er KYU



SANKYO OMOTE



1er KYU



SANKYO URA

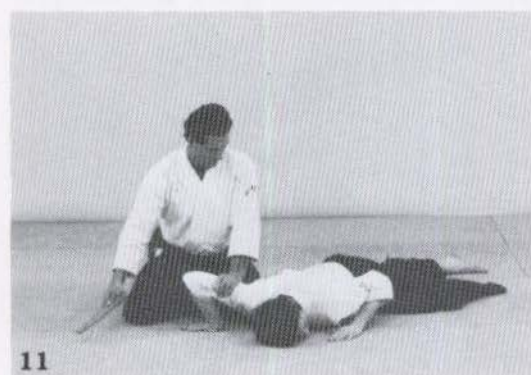


1er KYU





1er KYU



KOTE GAESHI



1er KYU



KOTE GAESHI

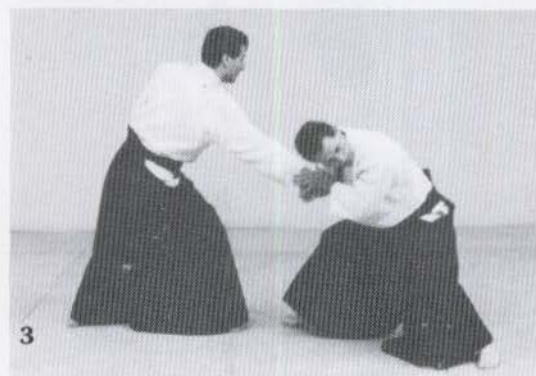




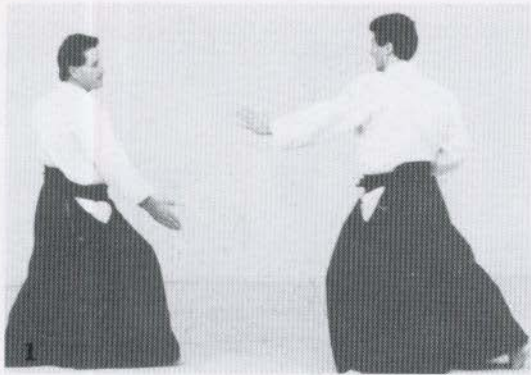
SHIHO NAGE



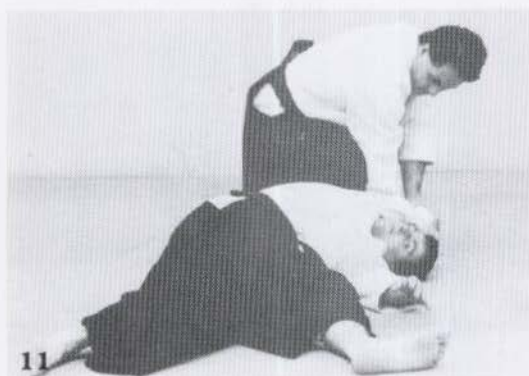
1er KYU



SHIHO NAGE



1er KYU



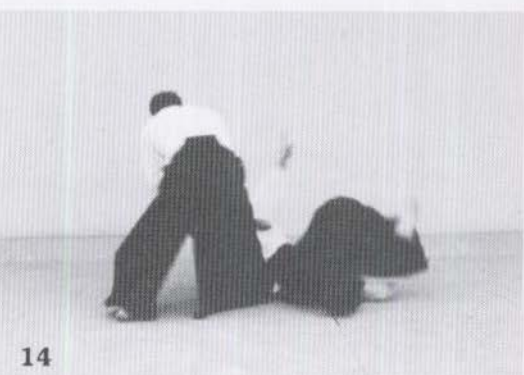
SHIHO NAGE



1er KYU



SHIHO NAGE



1er KYU



JUJI GARAMI







EXAMEN DE CEINTURE NOIRE

1er DAN (12 mois minimum de premier KYU)

Toutes les techniques étudiées précédemment avec leurs différentes applications - plus travail libre avec un seul partenaire sur diverses attaques.

2ème DAN (2 ans minimum de premier DAN)

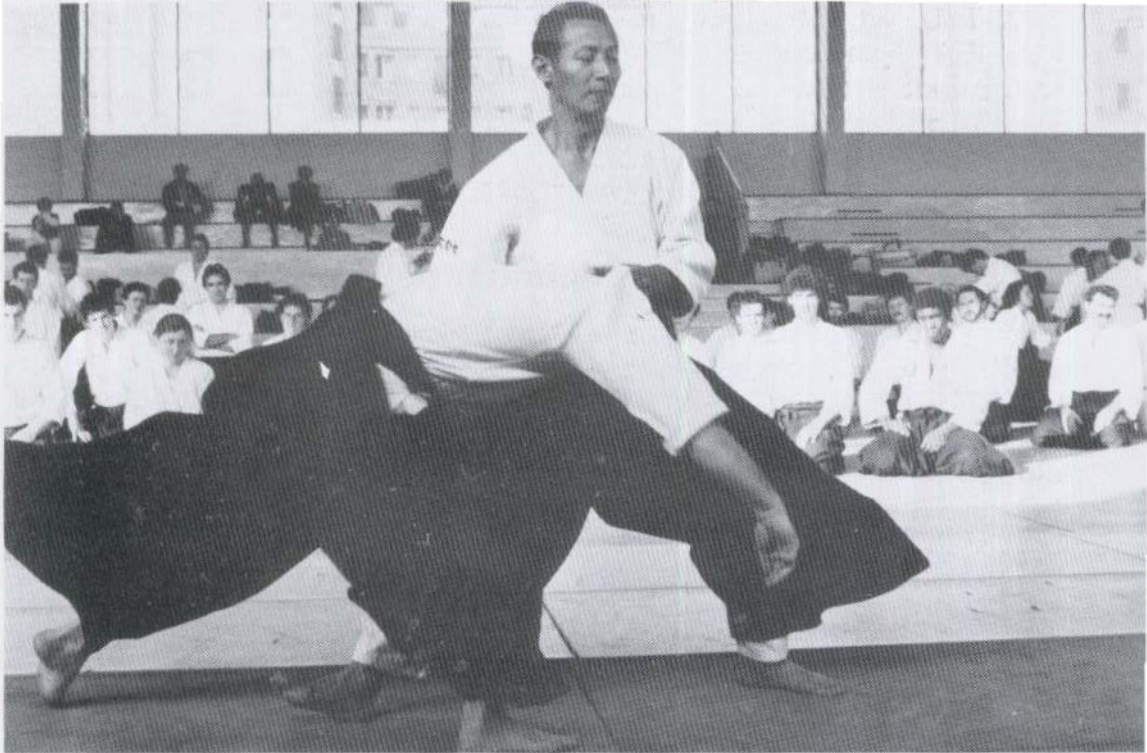
En plus TANTO DORI - JO DORI.
Randori contre deux adversaires.

3ème DAN (minimum 2 ans de deuxième DAN)

En plus TACHI DORI - Randori contre trois adversaires

4ème DAN (3 ans de troisième DAN)

AIKIKEN AIKIJO. Attaques et ripostes au KEN et au JO.



ENDO Seishiro Sensei 7è Dan

GLOSSAIRE DES TERMES EMPLOYÉS EN AÏKIDO ET DANS LES ARTS MARTIAUX

AI : harmonie, rencontre.

ASHI : pied, jambe.

ASHI BARAI : balayage (des jambes).

ATEMI : coup porté théoriquement à des endroits vitaux du corps humain.

AYUMI ASHI : déplacement en pas de marche normale : une jambe après l'autre.

BATTO JUTSU : art de dégainer le sabre (forme ancienne de IAIDO).

BO : bâton.

BOJUTSU : art ou bien technique du bâton.

BOKKEN : sabre de bois.

BUDO : voie de la guerre, art martial.

BUSHI : guerrier, samouraï.

BUSHIDO : code d'honneur des BUSHI.

CHUDAN : niveau moyen, CHUDAN TSUKI : coup de poing hauteur abdomen-plexus.

DAN : degré, grade.

DO : voie.

DOJO : lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux.

DOZO : je vous en prie, s'il vous plaît.

DOSHU : littéralement, le Maître de la voie, représentant suprême (technique et spirituel) de l'art.

ERI : col.

GEDAN : niveau bas.

GERIKERI : coup de pied.

GI : tenue d'entraînement appelé à tort KIMONO, JUDOGI : tenue de

JUDO, KARATE GI : tenue de KARATE.

GO NO GEIKO : entraînement fort.

HAKAMA : jupe culotte traditionnelle portée dans tous les BUDO classiques.

HAMMI : région de l'abdomen, centre vital de l'homme.

HARAGEI : art du hara, art du ventre.

HENKA : changement (de posture sans bouger les pieds).

HIDARI : gauche.

HIJI : coude.

HIZA : genoux.

IAIDO : voie de sabre (voie du sortir du sabre).

IAITO : sabre factice d'entraînement au IAI.

IRIMI : point fort de l'AÏKIDO, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive. Presque tous les mouvements d'AÏKIDO utilisent le IIRIMI, et au paroxysme du IIRIMI : TENKAN.

JO : bâton.

JODAN : niveau haut.

JOSEKI : mur d'honneur d'un DOJO.

JU : souplesse.

JUKEN JUTSU : art de la baïonnette.

JU JUTSU JIU JUTSU : art de la souplesse, anciennes méthodes de combat d'où sont tirés certains arts martiaux modernes.

JU NO GEIKO : entraînement souple.

KAMAE : garde, posture.

KAMIZA : siège supérieur, place d'honneur du DOJO où se trouve généralement la photo de O SENSEI, un temple SHINTO ou d'une calligraphie.

KAITEN : rotation, mouvement giratoire.

KARATE : art martial bien connu, de KARA : vide et TE : mains.

KATA : formes imposées, ensemble de mouvements stylisés.

KATA : épaules.

KATAME WAZA : techniques de contrôle qui sollicitent en général les articulations.

KATANA : sabre japonais.

KAI : association, groupement, école.

KAKARI GEIKO : forme de travail en continue où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires)

KEIKO : pratique, entraînement.

KEIKO HO : formes d'entraînement.

KEMPO : sorte de KARATE chinois (SHORINJI KEMPO).

KENDO : escrime japonaise qui se pratique avec des sabres de bambou ou (SHINAI).

KESA GIRI : action de couper en biais et de haut en bas.

KI : fluide vital, énergie cosmique.

KIAI : cri, souffle ou bien impulsion.

KIRI : de KIRU couper (en composée le K devient G).

KOBUDO : arts martiaux anciens.

KOKORO : mentalité, cœur et esprit.

KOSHI : hanches.

KOTE : poignet.

KUMI : groupe.

KUMI TACHI : travail du sabre à deux.

KUMIJO : travail du bâton à deux.

KOKYU : respiration, force de respiration.

KOKYU HO : exercice de KOKYU.

KUBI : cou.

KYU : grade que l'on décerne avant les DAN.

KYUDO : voie du tir à l'arc.

MA-AI : distance.

MAE : devant.

MICHI : voie, DO.

MIGI : droite.

MUNE : poitrine-MUNE DORI : saisie du revers.

NAGE : celui qui fait la technique (SHITE).

NAGINATA : sorte de hallebarde recourbée, fauchard. Le NAGINATA est également un art martial pratiqué principalement par les femmes.

NAGE WAZA : techniques de projection.

OMOTE : positif-devant-endroit

ONEGAISHIMASU : phrase que l'on prononce lorsque l'on salue quelqu'un et qui signifie littéralement : je vous fais une requête : soit : s'il vous plait.

OSAE WAZA : techniques de contrôle, ex : IKKYO.

RANDORI : travail libre et continu.

REI : salut.

RITSU REI : salut debout.

RYU : école (dans les arts martiaux).

SAMOURAI : guerrier, membre de la classe militaire à l'époque féodale.

SANKAKUTAI : position de garde, les pieds à angle droit de façon à ce que les lignes talon-orteils forment un triangle.

SEISHIN : esprit. BUDO SEISHIN : esprit BUDO.

SEIZA : position à genoux.

SENSEI : professeur, enseignant, ou toute personne que l'on respecte beaucoup.

SHIAI : compétition.

SHIHAN : professeur de très haut grade. Grand Maître.

SHIHO GIRI : action de couper dans les 4 directions (SHIHO = 4).

SHINAI : sabre composé de 4 lamelles de bambou utilisé en KENDO

SHINTO : religion fondamentale du peuple japonais.

SHISEI : attitude, posture correcte.

SHITE : celui qui fait (nage).

SHIZENTAI : position naturelle de base.

SHODAN : premier DAN (DAN du débutant).

SHOMEN : de face.

SODE : manche.

SOKUMEN : de biais.

SOTO : extérieur.

SUMO : lutte japonaise.

SUBURI : exercice de frappe au sabre que l'on répète seul et inlassablement.

TACHI OYOGI : art martial ancien qui consistait à nager et combattre avec armes et armure (souvent appelé marche sur l'eau).

TAI : le corps.

TAI JUTSU : techniques de combat à mains nues.

TAI SABAKI : déplacement circulaire avec un pas vers l'avant et un TENKAN.

TAISO : exercice de base de l'AIKIDO. Educatif et échauffement.

TAMBO : bâton court.

TANTO DORI : techniques contre couteau.

TATAMI : natte épaisse de paille que l'on trouve dans les maisons japonaises et dans les DOJO, par extension, le tapis du DOJO.

TE : main.

TEGATANA : tranchant de la main.

TEKUBI : poignet.

TENKAN : déplacement que l'on effectue autour d'un pivot (un pied qui ne bouge pas) et dans lequel on dirige la force de l'adversaire sans l'arrêter.

TE NO UCHI : position des mains.

TSUGI ASHI : déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l'autre.

TSUKI : coup direct et de face (poing, sabre ou bâton).

UCHI : intérieur.

UDE : bras.

UKE : celui qui attaque et qui chute.

UKEMI : chute.

URA : négatif, extérieur, revers, partie cachée.

USHIRO : arrière.

WAKA SENSEI : fils du Maître, littéralement : jeune Maître (ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant).

YARI : lance.

YOKO : côté.

YOKOMEN : latéral.

YUDANSHA : pratiquant gradé.

YUMI : arc japonais.

ZANSHIN : position marquée de contrôle et de domination après avoir exécuté une technique.

ZAREI : salut à genoux.

FORMES DE TRAVAIL

TACHI WAZA : techniques debout.

USHIRO WAZA : techniques sur saisie arrière.

SUWARI WAZA : techniques à genoux.

HAMMI HANDACHI WAZA : SHITE à genoux. UKE debout.

KAESHI WAZA : contre-prise.

KOKYU NAGE : techniques de projection, en extension.

KOSHI NAGE : techniques de hanches.

TANTO DORI : techniques contre-attaque au couteau.

JO DORI : techniques de projection.

KATAME WAZA ou bien OSAE WAZA : techniques de contrôle avec immobilisations.

NAGE KATAME WAZA : techniques de projection avec immobilisation.



ISBN 2-901551-57-2



SEDIREP - 37, rue de la Belle Feuille - 92100 Boulogne Billancourt