

Lexique

Termes généraux

Aikido	Voie (Do) de l'Aiki
Aiki	Ai (Harmonie) Ki (Energie)
Budo	Voie (Do) du guerrier (Bu)
Koshukai	Stage
Sensei	Maître, Enseignant
O-Sensei	Grand maître
Soke	Chef de famille / Chef d'école
Desh	Elève
Uchi Deshi	Elève interne (vivant au dojo)
Soto Deshi	Elève externe
Sempai	Elève plus ancien
Kohai	Elève plus débutant
Aikido-ka	Expert (Ka) en Aikido
Budo-ka	Expert en Budo
Tori	Celui qui «exécute» la technique
Uke	Celui qui «subit» la technique
Yamé	Arrêtez !
Matté	Pause !
Damé	Incorrect !
Onegaï shimasu	Je vous en prie (avant la pratique)
Dōmo arigatō gozaimashita	Merci (forme polie - après la pratique)

Positions

Mae	Devant
Ushiro	Derrière
Migi	Droit
Hidari	Gauche
Uchi	Intérieur / Interne
Soto	Extérieur
Omote	Devant, Positif
Ura	Derrière, Négatif
Gedan	En bas
Chudan	Au milieu
Jodan	En haut
Seiza	Littéralement «assise correcte»
Kamae	Garde
Jo no Kamae	Garde au Jo
Ken no Kamae	Garde au Ken
Hanmi	Moitié (position des pieds)

Matériel

Tabi	Chaussures d'intérieur
Zori	Savates
Keikogi	Tenue d'entraînement
Obi	Ceinture
Hakama	Surpantalons
Ken	Sabre
Bokken	Sabre en bois
Jo	Bâton
Tanto	Poignard

Techniques

Waza, Jutsu	Technique
Tachi Waza	Technique debout
Suwari Waza	Technique à genoux
Ushiro Waza	Technique arrière
Hanmi handachi Waza	Technique à genoux pour tori, debout pour uke
Jyu Waza	Technique libre
Sutemi	Attaque «sacrifice»
Kokyu	Souffle / Respiration / Energie
Buki waza	Technique aux armes
Tai jutsu	Technique (jutsu) au corps (tai) à corps
Kihon	Base
Ki no nagare	Fluide (littéralement : Fluidité des énergies)
Nage	Projection
Ukemi	Chute
Yokotobi	Déplacement de côté

Formes d'attaques

Saisies de face

Ai hammi katate dori	Saisie directe du poignet de façon symétrique
Gyaku hanmi katate dori	Saisie directe du poignet de façon asymétrique
Katate ryote dori (morote dori)	Saisie du poignet à deux mains
Ryote dori	Saisie des deux poignets
Kata dori	Saisie du Keiko-Gi au niveau de l'épaule
Ryo kata dori	Saisie du Keiko-Gi au niveau des deux épaules
Sode dori	Saisie du Keiko-Gi au niveau du coude
Ryosode dori	Saisie du Keiko-Gi au niveau des deux coudes
Muna dori	Saisie du revers du Keiko-Gi au niveau du sternum

Saisies arrière

Ushiro waza eri dori	Saisie arrière par le col de la veste
Ushiro waza karate dori kubishme	Saisie arrière et du col de la veste en vue d'étranglement
Ushiro waza ryote dori	Saisie arrière des deux poignets
Ushiro waza ryo hiji dori	Saisie arrière des deux manches au niveau des coudes
Ushiro waza ryo kata dori	Saisie arrière au niveau des deux épaules
Ushiro waza haga ijime	Saisie arrière en «ceinture», à bras le corps
Ushiro uwate dori	Encerclement arrière par dessus les bras
Ushiro shitate dori	Encerclement arrière par dessous les bras
Ushiro ryo ude dori	Encerclement arrière avec saisie sous les deux bras

Les coups portés

Shomen uchi	Coup de face à la tête avec le tranchant de la main
Yokomen uchi	Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main
Jodan tsuki	Coup de poing direct au visage
Chudan tsuki	Coup de poing direct au buste
Gedan tsuki	Coup poing fermé bras tendu porté à l'abdomen
Mae geri	Coup de pied direct de face
Geri mawasha geri	Coup de pied latéral

Grades

Gokyu	5 ^{ème} Kyu
Yonkyu	4 ^{ème} Kyu
Sankyu	3 ^{ème} Kyu
Nikyu	2 ^{ème} Kyu
Ikkyu	1 ^{er} Kyu
Shodan	1 ^{er} Dan
Nidan	2 ^{ème} Dan
Sandan	3 ^{ème} Dan
Yondan	4 ^{ème} Dan
Godan	5 ^{ème} Dan
Yudansha	Personne ayant le grade 1er dan ou au-delà

Ken

Suburis

1. Ichi no suburi
2. Ni no suburi
3. San no suburi
4. Yon no suburi
5. Go no suburi
6. Roku no suburi
7. Sichi no suburi – Zengo/Shiho/Happo Giri
Happo Giri (henka 2-6-7)

Exercices de base avec partenaire

1. Ichi no awase ou Migi no awase
2. Ni no awase ou Hidari no awase
5. Go no awase
6. Roku no awase
7. Sichi no awase

Enchaînements avec partenaire

1. Ichi no Kumi Tachi (+ henka)
2. Ni no Kumi Tachi (+ henka)
3. San no Kumi Tachi (+ henka)
4. Yon no Kumi Tachi (+ henka)
5. Go no Kumi Tachi (+ henka)

Enchaînements des Kumi Tachi et leurs variantes

Suburis

Les 20 suburi du jo

1. Choku Tsuki
2. Gaeshi Tsuki
3. Ushiro Tsuki
4. Tsuki Gedan-gaeshi
5. Tsuki Jodan-gaeshi Uchi
6. Shomen Uchikomi
7. Renzoku Uchikomi
8. Men-uchi Gedan-gaeshi
9. Men-uchi Ushiro-tsuki
10. Gyaku Yokomen Ushiro-tsuki
11. Katate Gedan-Gaeshi
12. Katate Toma Uchi
13. Katate Hachi-no-ji-gaeshi
14. Hasso-gaeshi-uchi
15. Hasso-gaeshi-tsuki
16. Hasso-gaeshi ushiro-tsuki
17. Hasso-gaeshi ushiro-uchi
18. Hasso-gaeshi ushiro-barai
19. Hidari Nagare gaeshi uchi
20. Migi Nagare gaeshi tsuki

San Jyu ichi no Kata

- | | |
|------------------|---|
| 1. Ichi | Kaeshi Tsuki |
| 2. Ni | Parade |
| 3. San | Kaeshi Tsuki |
| 4. Shi | Parade |
| 5. Go | Yokomen Uchi |
| 6. Roku | Gyaku Yokomen |
| 7. Sichi | Yokomen Uchi (après Henka) |
| 8. Hachi | Gyaku Yokomen |
| 9. Kyu | Ushiro Barai (après pivot 180°, dans la continuité du Gyaku Yokomen) |
| 10. Jyu | Parade (d'un Shomen) |
| 11. Jyu Ichi | Gyaku Yokomen |
| 12. Jyu Ni | Tsuki no Kamae |
| 13. Jyu San | Tsuki |
| 14. Jyu Shi | Parade |
| 15. Jyu Go | Yokomen Uchi |
| 16. Jyu Roku | Ushiro Tsuki, niveau Gedan |
| 17. Jyu Sichi | Gedan Gaeshi |
| 18. Jyu Hachi | Tsuki no Kamae |
| 19. Jyu Kyu | Tsuki, niveau Gedan |
| 20. Ni Jyu | Yoko Uchi, niveau Gedan |
| 21. Ni Jyu Ichi | Ushiro Tsuki, niveau Gedan (Parade d'une attaque Jodan Tsuki, reculez, puis piquez) |
| 22. Ni Jyu Ni | Tsuki Haut |
| 23. Ni Jyu San | Tsuki no Kamae |
| 24. Ni Jyu Shi | Tsuki Chudan |
| 25. Ni Jyu Go | Tsuki Jodan |
| 26. Ni Jyu Roku | Ushiro Tsuki Gedan |
| 27. Ni Jyu Sichi | Gedan Gaeshi |
| 28. Ni Jyu Hachi | Tsuki |
| 29. Ni Jyu Kyu | Tsuki no Kamae |
| 30. San Jyu | Tsuki |
| 31. San Jyu ichi | Gyaku Yokomen |