

Lexique



Termes généraux

Aïkido	Voie (Do) de l'Aïki
Aïki	Ai (Harmonie) Ki (Énergie)
Budo	Voie (Do) du guerrier (Bu)
Koshukai	Stage
Sensei	Maître, Enseignant
O-Sensei	Grand maître
Soke	Chef de famille / Chef d'école
Desh	Élève
Uchi Deshi	Élève interne (vivant au dojo)
Soto Deshi	Élève externe
Sempai	Élève plus ancien
Kohai	Élève plus débutant
Aïkidoka	Expert (Ka) en Aïkido
Budoka	Expert en Budo
Tori	Celui qui "exécute" la technique
Uke	Celui qui "subit" la technique
Yame	Arrêtez !
Matte	Pause !
Dame	Incorrect !
Onegaï shimasu	Je vous en prie (avant la pratique)
Dōmo arigatō gozaimashita	Merci (forme polie - après la pratique)

合
氣
道

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)





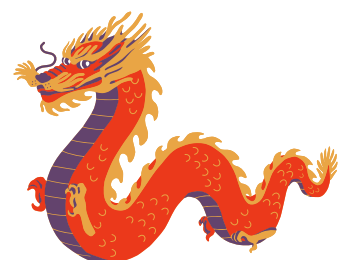
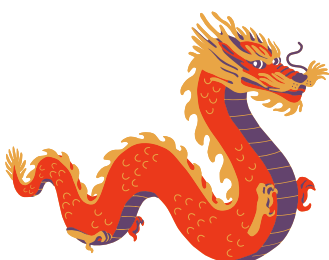
Matériel



<i>Tabi</i>	<i>Chaussures d'intérieur</i>
<i>Zori</i>	<i>Savates</i>
<i>Keikogi</i>	<i>Tenue d'entraînement</i>
<i>Obi</i>	<i>Ceinture</i>
<i>Hakama</i>	<i>Surpantalon</i>
<i>Ken</i>	<i>Sabre</i>
<i>Bokken</i>	<i>Sabre en bois</i>
<i>Jo</i>	<i>Bâton</i>
<i>Tanto</i>	<i>Poignard</i>

Techniques

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



Formes d'attaque



Saisies de face

Ai hanmi katate dori
Gyaku hanmi katate dori
Katate ryote dori (morote dori)
Ryote dori
Kata dori
Ryo kata dori
Sode dori
Ryosode dori
Muna dori

Saisie directe du poignet de façon symétrique
Saisie directe du poignet de façon asymétrique
Saisie du poignet à deux mains
Saisie des deux poignets
Saisie du Keiko-Gi au niveau de l'épaule
Saisie du Keiko-Gi au niveau des deux épaules
Saisie du Keiko-Gi au niveau du coude
Saisie du Keiko-Gi au niveau des deux coudes
Saisie du revers du Keiko-Gi au niveau du sternum

Saisies arrière

Ushiro waza eri dori
Ushiro waza karate dori kubishme
Ushiro waza ryote dori
Ushiro waza ryo hiji dori
Ushiro waza ryo kata dori
Ushiro waza haga ijime
Ushiro uwate dori
Ushiro shitate dori
Ushiro ryo ude dori

Saisie arrière par le col de la veste
Saisie arrière et du col de la veste en vue d'étranglement
Saisie arrière des deux poignets
Saisie arrière des deux manches au niveau des coudes
Saisie arrière au niveau des deux épaules
Saisie arrière en "ceinture", à bras le corps
Encerclement arrière par dessus les bras
Encerclement arrière par dessous les bras
Encerclement arrière avec saisie sous les deux bras



Coups portés

Shomen uchi
Yokomen uchi
Jodan tsuki
Chudan tsuki
Gedan tsuki
Mae geri
Mawashi geri

Coup de face à la tête avec le tranchant de la main
Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main
Coup de poing direct au visage
Coup de poing direct au buste
Coup poing fermé bras tendu porté à l'abdomen
Coup de pied direct de face
Coup de pied latéral



Grades



Kyu

Gokyu
Yonkyu
Sankyu
Nikyu
Ikkyu

5ème Kyu
4ème Kyu
3ème Kyu
2ème Kyu
1er Kyu

級

Dan

段

Shodan
Nidan
Sandan
Yondan
Godan
Yudansha

1er Dan
2ème Dan
3ème Dan
4ème Dan
5ème Dan
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 le partenaire

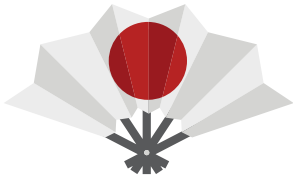
1. Ichi no awase ou Migi no awase
2. Ni no awase ou Hidari no awase
5. Go no awase
6. Roku no awase
7. Sichi no awase

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



Les 20 suburis du Jo



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

