

# Lexique



## Termes généraux

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Aikido                    | Voie (Do) de l'Aiki                     |
| Aiki                      | Ai (Union) Ki (Énergie)                 |
| Budo                      | Voie (Do) du guerrier (Bu)              |
| Koshukai                  | Stage                                   |
| Sensei                    | Maître, Enseignant                      |
| O-Sensei                  | Grand maître                            |
| Soke                      | Chef de famille / Chef d'école          |
| Deshi                     | Élève                                   |
| Uchi Deshi                | Élève interne (vivant au dojo)          |
| Soto Deshi                | Élève externe                           |
| Sempai                    | Élève plus ancien                       |
| Kohai                     | Élève plus débutant                     |
| Aikidoka                  | Expert (Ka) en Aikido                   |
| 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)     |





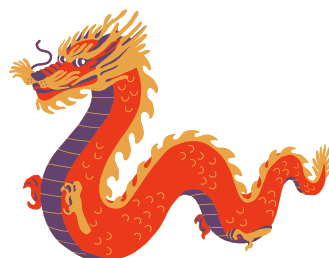
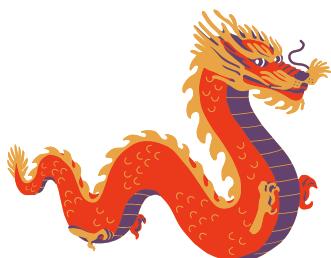
## Matériel



|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| <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

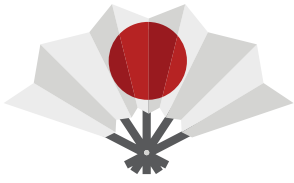
1. Ichi no awase ou Migi no awase
2. Ni no awase ou Hidari no awase
5. Go no awase
6. Roku no awase
7. Sichi no awase

### 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              |

