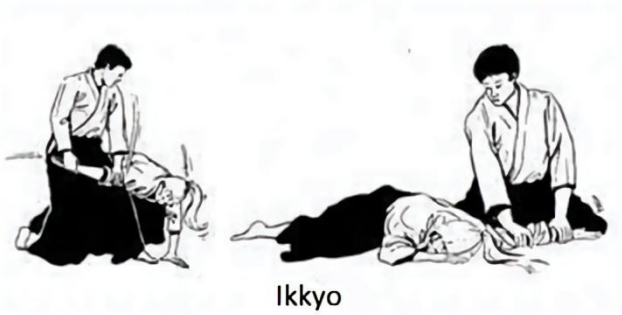
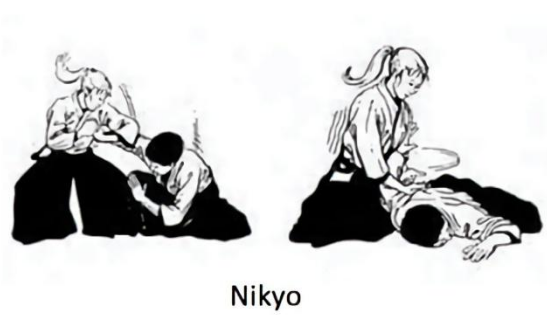
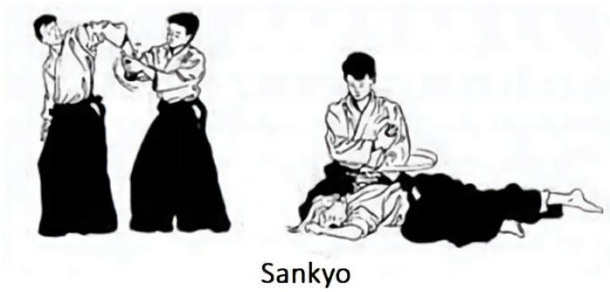
Petit lexique de l'aïkidoka



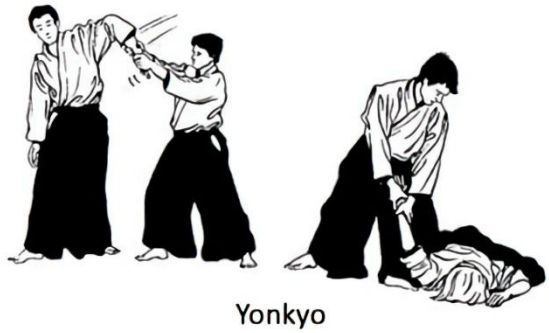
Ikkyo



Nikyo



Sankyo



Yonkyo



Gokyo



Ude garami



Hiji kime osae

Termes de base

Ki : Energie.

Kokyu : Respiration, puissance respiratoire (Ko=expiration, kyu=inspiration).

Hara : Centre vital (ventre).

Tori (nage, ou shite) : Celui qui exécute la technique.

Uke : Celui qui subit la technique.

Seiza : Position de repos, à genoux.

Taï Sabaki : Déplacement du corps (Taï = corps, sabaki = esquiver, déplacer).

Tenkan : Déplacement circulaire sur un pivot.

Irimi : Déplacement direct vers le centre (Iri = centre).

Omote : Positif (en passant devant).

Ura : Négatif (en passant derrière) .

Tachi waza : Travail debout.

Suwari waza : Travail au sol.

Hammi handachi waza : Travail à genoux avec uke en position de bout

Kaeshi waza : Travail de contre techniques (Les contre techniques ne doivent être enseignées qu'à partir du moment où l'élève a acquis une bonne connaissance de l'ensemble des techniques de base, c'est-à-dire plus ou moins au niveau du 3ème dan. Toute tentative de les enseigner trop tôt risquerait de désorienter un pratiquant dont la compréhension de l'Aikido est encore précaire.)

Henka waza (Oyo Henka waza) : Travail d'enchainements et de variations mettant en lumière la capacité d'adaptation entre Uke et Tori.

Jo nage waza : Travail de projections avec un jo sur uke.

Jyu waza : Travail libre en fin de cours.

Jiu waza (Ju waza) : Travail de souplesse = Ju no geiko (jiu ou ju = souplesse).

Bukki waza : Travail aux armes.

Katame waza : Principes d'immobilisations et de maîtrises fondamentaux.

Suburi : Exercice de frappes répétées au boken.

Shikko : Déplacement à genoux.

Tsugi Ashi : Marche glissée.

Ukemi : la chute.

Kokyu Ho : Exercice d'expansion de l'énergie interne par la respiration.

Bokken : Sabre en bois.

Jo : Bâton (1,28m).

Tanto : Couteau.

Hakama : Pantalon ample et plissé porté par dessus du pantalon.

O Sensei : Ce terme désigne Maître Morihei Ueshiba (fondateur d'Aïkido).

Sensei : Professeur (ou simplement l'Ancien).

Fuku Shidoin : Aide-Instrusteur.

Shidoin : Instrusteur.

Shihan : Maître.

Mudansha : Les grades de Kyu (de Ro kyu à Ik kyu = 6ème kyu à 1er kyu).

Yudansha : Les grades de Dan (à partir de Sho Dan = 1er Dan).

Kyu : Grade décerné avant les dan.

Dojo : Salle où l'on pratique les arts martiaux

Kamiza : Partie du dojo où est placé le portrait de O Sensei.

Anatomie

Taï : Corps

Men ou Atama : Tête

Kubi : Cou

Eri : Col

Mune : Poitrine

Kata : Epaule

Ude : Bras

Hiji : Coude

Sode : Manche

Kote : Avant-Bras ou Poignet

Tekubi : Poignet (Cou de la main)

Te : Main

Hara : Ventre

Koshi : Hanche

Hiza : Genoux

Ashi : Jambe, Pied

- Saisies et attaques -
(Dori = la saisie, la prise et Uchi = la frappe)

Saisies de face

Aï hanmi katate dori : Saisie du poignet homologue (posture en miroir ou semblable).

Gyaku hanmi katate dori : Saisie du poignet opposé (posture opposée ou inverse).

Kata dori : Saisie de l'épaule.

Ryote dori : Saisie des deux poignets. (Ryo = les deux, Te = la main)

Ryo kata dori : Saisie des deux épaules.

Katate ryote dori (Morote dori) : Saisie d'un poignet à deux mains.
(Ryote = deux mains, Katate = une seule main, Morote = les deux mains)

Hiji dori : Saisie du bras au niveau du coude.

Sode dori : Saisie de la manche au niveau du bras.

Sode guchi dori : Saisie de la manche au niveau du poignet (Le revers de la manche).

Kosa dori : Saisie du poignet homologue (Aï hammi) et atemi au visage avec l'autre main.

Mune dori (Muna dori) : Saisie du kimono au niveau du poitrine.

Eri dori : Saisie du revers du kimono.

Ryoerijime : Saisie le col à deux mains croisées, avec étranglement (Eri = le col, Jime = étrangler).

Saisies arrières

Ushiro ryote dori : Saisie par derrière des deux poignets.

Ushiro ryo hiji dori : Saisie par derrière des deux coudes.

Ushiro Sode dori : Saisie par derrière des deux manches au niveau du bras.

Ushiro ryo kata dori : Saisie par derrière des épaules.

Ushiro eri dori : Saisie par derrière du col.

Ushiro kubi shime dori : Etranglement par derrière et saisie d'un poignet.
(Kubi = cou, Shime = étrangler, serrer)

Ushiro haga hijime ou Ushiro hiji-kime : ceinture par derrière au niveau du poitrine.

Saisies par plusieurs personnes

Ninin dori (Futari dori) : Travail avec deux uke qui attaquent en même temps.

Taninzu gake : Prise par plusieurs personnes en même temps.

Ran dori : Travail libre (ran = libre, désordre, dori = saisie).

Attaques : **Uchi = La frappe et Tsuki = Le coup de point**

Shomen uchi : Coup sur la tête venant du haut.

Yokomen uchi : Attaque latérale à la tête.

Jodan tsuki : Coup de poing de face au visage.

Chudan tsuki : Coup de poing de face au ventre (au niveau du plexus solaire).

Gedan tsuki : Coup de poing de face niveau bas.

Men uchi : Coup direct au visage avec du tranchant de la main (Uchi= la frappe).

Kata dori men uchi : Saisie d'une épaule et men uchi.

Yoko tsuki : Attaque haute du revers du bras.

Yoko gedan tsuki : Attaque latérale basse en remontant (avec couteau).

(Yoko = coté, latéral, Gedan = bas niveau inférieur du corp)

Coups de pieds

Mae gaeri : Coup de pied de face.

Mawashi gaeri : Coup de pied circulaire, latéral.

Ura mawashi gaeri : Coup de pied circulaire en revers.

- Techniques - **(Uchi : en entrant sous le bras. Soto : à l'extérieur du bras).**

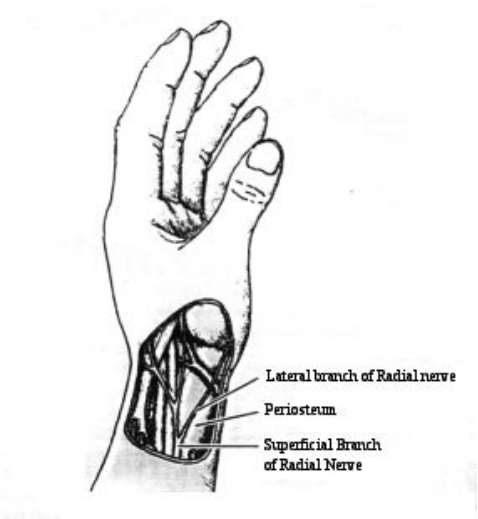
Ikkyo (ude osae) : 1 er principe = contrôle du bras par écrasement au niveau du bras
(Ude = Bras, Osae vient du verbe osaeru = retenir, contrôler, immobiliser).

Nikyo (kote mawashi) : 2 ème principe = contrôle du poignet par rotation interne
(Kote = Poignet, Mawashi vient du verbe mawasu = tourner, pivoter, enrouler).

Sankyo (kote hineri) : 3 ème principe = contrôle de l'avant-bras par torsion du poignet
(Hineri vient du verbe hineru = tordre, vriller, tordre par rotation forcée).

Yonkyo (tekubi osae) : 4 ème principe = contrôle point sensible du bord radial du poignet par écrasement de la branche superficielle du nerf radial.

(Te = main, Kubi = cou, Tekubi = cou de la main, poignet, Osae = contrôler, immobiliser).



Gokyo (ude nobashi) : 5 ème principe = contrôle par élongation du bras.
(Ude = Bras, Nobashi vient du verbe nobashu = étendre, allonger, redresser).

- <u>Projections</u> -

Iriminage : Projection avec une main à la nuque et l'autre devant le visage en dessous du menton.
(Irimi = entrer dans le centre, Nage = lancer, Projection en rentrant dans le centre de l'Uke).

Shihonage : Projection par enroulement du bras de uke en passant dessous.
(Shi = quatre, Ho = directions, côté, Shihonage = Projection dans quatre directions).

Kote gaeshi : Projection ou contrôle de l'avant-bras par retournement externe du poignet.
(Kote = avant-bras, Gaeshi vient du verbe Kaesu = retourner, renvoyer, inverser).

Kaiten nage : Projection en forme de roue, en forme de rotation.
(Kai = tourner, Ten = rouler, pivoter, Kaiten = rotation, pivot et Nage = projection).

Tenchi nage : Projection ciel - terre (Ten = ciel, Chi = terre).

Koshi nage : Projection par la hanche.

Kokyu nage : Projection par la puissance de la respiration.

Ryoerijime kokyu nage : Projection sur une saisie le col à deux mains croisées (étranglement).

Ude kime nage : Projection en maîtrisant le point de tension sur le bras au niveau du coude. (Kime = extrême, ultime, point culminant)

Hiji kime osae : Immobilisation ou contrôle du bras au niveau du coude.
(Hiji = coude, Kime = contrôle ultime, Osae = immobilisation, pression)

Ude garami : clé de bras par enroulement au niveau du coude avec contrôle par les mains
(Garami vient du verbe Karamu = s'entrelacer, s'enrouler et Ude = bras).

Juji garami : Projection les bras croisés (Juji = croix, Garami = entrelacer, enrouler).

Aïki otoshi : Projection en ramassant les jambes (Otoshi = renversement, faire tomber).

Ushiro Kiri otoshi : Projection en tirant les épaules vers le bas par derrière.
(Ushiro = derrière, Kiri =couper, trancher et Otoshi = faire tomber, couper).

Sumi otoshi : Projection par une chute vers le coin.
(Sumi = coin, Otoshi = faire tomber, chuter).

Aïki nage : Projection en faisant passer uke derrière soi.

Ura nage : Projection en passant le bras au dessus de la tête de uke derrière.