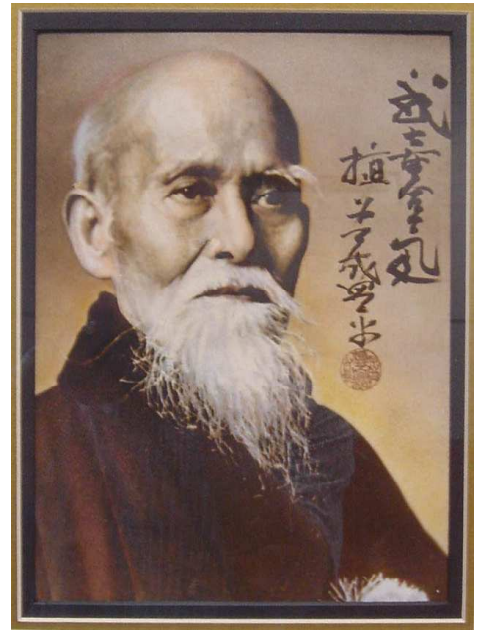


合氣道



Aide mémoire



Saint Laurent du Pont  
Isère

## Techniques

### Tashi waza

Les deux partenaires travaillent debout



### Hanmi handashi waza

L'un des partenaires est debout, et l'autre en position de seiza (à genou) pieds armés



### Ōwari waza

Les deux partenaires travaillent en seiza (à genou) pieds armés



## Attaques

Uke :celui qui subit

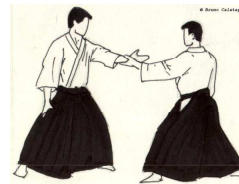
Tori :celui qui fait la technique

Aite : à la fois partenaire et adversaire

### Saisies d'une seule main

#### Ōi hanmi kataté dori

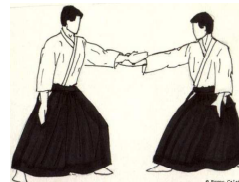
Saisie du poignet opposé



#### Gyaku hanmi kataté dori

#### Ou kataté dori

Saisie du poignet du même côté



#### Kata dori

Saisie du keikogi (kimono) au niveau de l'épaule



#### Muna dori

Saisie à l'avant du keikogi au niveau du col

#### Ōsode dori ou hiji dori

Saisie du keikogi au niveau de la manche ou du coude



## Frappes d'une main

### Shomen uchi

Frappe de haut en bas avec le tranchant de la main sur la tête de l'adversaire.



### Yokomen uchi

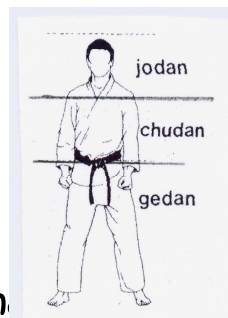
Comme pour shomen uchi, mais à la fin la frappe est oblique pour atteindre le cou de l'adversaire



### Tsuki

Coup de poing

Jôdan  
Chûdan  
Gedan



## Saisies à deux mains

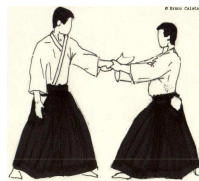
### Katate ryote dori

ou Morote dori

Saisie d'une main d'uke avec les deux mains

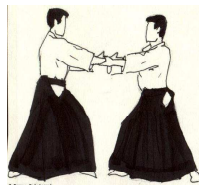
### Ryote dori

Saisie des deux mains



### Ryo sode dori

Saisie des deux manches au niveau des coudes

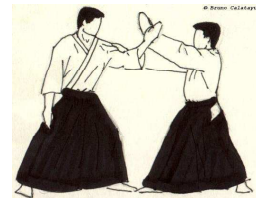


Ryo kata dori  
Saisie aux deux épaules



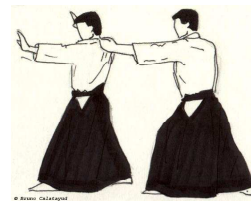
### Saisie et frappe

Kata dori men uchi  
Saisie d'une épaule et frappe (shomen)  
de l'autre main.



### Saisies par derrière à une main

Ushiro eri dori  
Saisies par derrière à une main  
au niveau du col

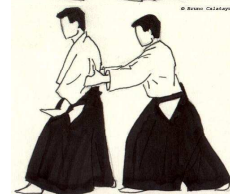


### Saisies par derrière à deux mains

Ushiro ryote dori  
Saisie par derrière des deux poignets



Ushiro ryo hiji (sode) dori  
Saisie par derrière des deux manches au  
niveau des coudes



Ushiro ryo kata dori  
Saisie par derrière au niveau  
des deux épaules



Ushiro katate dori kubi shime  
Saisie par derriere d'une main au niveau  
du poignet et étranglement



**Les immobilisations**

Ikkyo ; Nikkyo ; Sankyo ; Yonkyo ; Gokyo ; Hiji kimi osae.

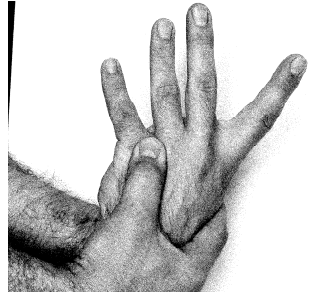
Ikkyo



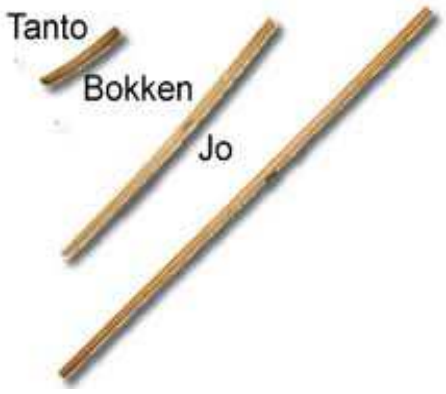
Nikkyo



Sankyo



Les armes



## Les projections

|                  |  |
|------------------|--|
| Shiho nage       | Projection dans les quatre directions                    |
| Kote gaeshi nage | Projection avec enroulement du poignet                   |
| Irimi nage       | Projection en entrant                                    |
| Tenchi nage      | Projection ciel terre                                    |
| Kaiten nage      | Projection en faisant un cercle                          |
|                  | Uchi : intérieur   |
|                  | Soto : extérieur   |
| Juji garami :    | projection sur bras lié en croix                         |
| Koshi nage :     | projection de hanche                                     |
| Ude kime nage :  | projection en avant par blocage de coude                 |
| Ude garami :     | contrôle de l'épaule                                     |
| Sumi otoshi :    | projection par action sur le côté et contrôle des jambes |

## Autres

Uchi kaiten sankyo  
Kokyu ho  
Hiji kime osae

**Gyaku te** Façon de tenir le tanto  
lame du côté du petit doigt

**Honte** Façon de tenir le tanto  
lame du côté du pouce



## Compter en japonais

- 1 = Ichi
- 2 = Ni
- 3 = San
- 4 = Shi ou Yon
- 5 = Go
- 6 = Roku
- 7 = Shichi ou Nana
- 8 = Hachi
- 9 = Ku
- 10 = Ju

AI : Harmonie, union., unification, rencontre.

ARIGATOO : Merci.

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 long (1,80 m).

BOJUTSU : Art ou bien technique du bâton.

BOKKEN : Sabre de bois.

BOKUTO : 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.

DEAI : Prise de contact, premier temps de la technique (litt. : s'harmoniser en allant vers...)

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 spirituelle) de l'art.

ERI : Col.

GEDAN : Niveau bas.

GERI / KERI : Coup de pied.

GI : Tenue d'entraînement appelé à tort KIMONO - JUDO GI : tenue de Judo, KARATE GI : tenue de KARATE.

GI : La technique, l'habileté (cf. "SHIN, GI, TAI").

GO NO GEIKO : Entraînement fort.

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

HANMI : Position asymétrique de base d'Aïkido : un côté en avant.

HARA : Le ventre, considéré comme centre vital.

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

HENKA WAZA : Variations, enchaînements.

HIDARI : Gauche.

HIJI : Coude.

HIZA : Genoux.

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

IAITO : Sabre factice d'entraînement au IAI.

IRIMI : Point fort de l'AIKIDO, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive. Presque tous les mouvements d'AIKIDO

utilisent le IRIMI et au paroxysme du IRIMI : TENKAN.  
JO : Bâton utilisé en Aïkido (1,28 m).  
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.  
JU WAZA : Travail libre.  
KAMAE : Garde, posture.  
KAMIZA : Place d'honneur du Dojo vers laquelle les saluts s'effectuent et où se trouvent généralement le portrait de O SENSEI et/ou un temple Shinto, et/ou 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 : Epaules.  
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, répétition, entraînement.  
KEIKO HO : Formes de pratique.  
KEMPO : Sorte de KARATE chinois (SHORINJI KEMPO).  
KEN : Sabre.  
KENDO : Escrime japonaise qui se pratique avec des sabres de bambou ou SHINAI.  
KENSEN : Ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action (litt. : ligne des sabres).  
KESA GIRI : Action de couper en biais et de haut en bas.  
KI : Fluide vital, énergie cosmique.  
KIAI : Cri, souffle ou bien impulsion.  
KI MUSUBI : Liaison entre les deux partenaires (litt. : nœud du Ki).  
KIRI : Coupe (de KIRU : couper).  
KOBUDO : Arts martiaux anciens.  
KOKORO : Mentalité, cœur et esprit.  
KOSHI : Hanches.  
KOTE : Poignet.  
KUMI : Groupe KUMI TACHI : Travail du sabre à deux.  
KUMI JO : Travail du bâton à deux.  
KOKYU : Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythme, coordination.  
KOKYU HO : Exercice de KOKYU.  
KOKYU RYOKU : Force développée grâce à une bonne utilisation de KOKYU.  
KUBI : Cou.  
KYU : Grade que l'on décerne avant les DAN.  
KYUDO : Voie du tir à l'arc.  
MA : Intervalle, distance, relation (entre les deux partenaires).  
MA-AI : Gestion de la distance, de la relation.  
MAE : Devant.  
MAE GERI : Coup de pied direct de face.  
MAWASHI GERI : Coup de pied circulaire.  
MICHI : Voie, DO.  
MIGI : Droite.



MUNE : Poitrine. MUNE DORI : saisie du revers.  
NAGE : Celui qui fait la technique (appelé aussi TORI ou SHITE).  
NAGE WAZA : Techniques de projection.  
NAGINATA : Sorte de hallebarde recourbée, fauchard. Le NAGINATA est également un art martial pratiqué principalement par les femmes.  
NANAME : En biais.  
OMOTE : Positif, devant, endroit.  
ONEGAI SHIMASU : Phrase que l'on prononce lorsque l'on salue quelqu'un et qui signifie littéralement : je vous fais une requête, soit : s'il vous plaît.  
OSAE WAZA : Techniques de contrôle, ex : IKKYO.  
O SENSEI : Lin : Grand Maître, désigne le fondateur, Morihei Ueshiba.  
RANDORI : Travail libre et continu.  
REI : Salut.  
REISHIKI : Etiquette, règles de comportement dans le Dojo.  
RITSU REI : Salut debout.  
RYU : Ecole (dans les arts martiaux).  
SAMURAI : 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, assis sur les talons.  
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 quatre directions (SHIHO = 4).  
SHIN : Esprit, cœur.  
SHINAI : Sabre composé de 4 lamelles de bambou utilisé en KENDO.  
SHIN GI TAI : Union du mental, de la technique et du physique : idéal recherché.  
SHINTO : Religion fondamentale du peuple japonais.  
SHISEI : Attitude, posture correcte.  
SHITE : Celui qui fait la technique (appelé aussi TORT ou 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 individuel de coupes répétitives au Ken.  
TAI : Le corps.  
TAI JUTSU : Techniques de combat à mains nues.  
TAI SABAKI : Déplacement du corps (souvent combinaison de "Irimi-tenkan").  
TAISO : Gymnastique, éducatif, échauffement.  
TAMBO : Bâton court.  
TANTO DORI : Techniques contre couteau.  
TATAMI : Nattes épaisses 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 en pivot autour du pied avant.  
TE NO UCHI : Intérieur de la main.  
TORI : Celui qui fait la technique (appelé aussi NAGE ou SHITE).  
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 : Avant 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 : Côté de la tête.  
YUDANSHA : Praticant titulaire d'un grade DAN.  
YUMI : Arc japonais.  
ZANSHIN : Attitude de contrôle et de vigilance qui suit l'exécution d'une technique.  
ZAREI : Salut à genoux.

## **ÉTIQUETTE ET COMPORTEMENT**

- 1.** En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer.
- 2.** Saluez toujours en direction du SHOMEN et du portrait du fondateur.
- 3.** Respectez vos instruments de travail. Le GI (tenue de pratique) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
- 4.** Ne vous servez jamais d'un GI ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.
- 5.** Quelques minutes avant la pratique, vous devez être échauffé, assis en seïza, tous sur une même ligne. Ces quelques minutes permettent à votre esprit de faire le vide, de se débarrasser des problèmes de la journée et préparent à l'étude.
- 6.** Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours. Saluez en montant sur le tapis. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.
- 7.** La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en seïza. Mais si vous êtes blessé au genou, vous pouvez vous asseoir en tailleur. N'allongez jamais les jambes et ne vous adossez pas au mur ou à un poteau. Vous devez être disponible à chaque instant.
- 8.** Ne quittez pas le tapis pendant la pratique sauf en cas de blessure ou de malaise.
- 9.** Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en seïza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez un partenaire et commencez à travailler.
- 10.** Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.
- 11.** Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en seïza en attendant votre tour.
- 12.** Si pour une raison ou pour une autre vous devez absolument poser une question au professeur, allez vers lui, ne l'appelez jamais : saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible. Un salut debout suffit dans ce cas.

- 13.** Quand le professeur vous montre un mouvement en particulier pendant le cours, mettez-vous à genoux et regardez attentivement. Saluez-le lorsqu'il a terminé. Quand il corrige un autre pratiquant, vous pouvez vous arrêter de travailler pour regarder. Asseyez-vous en seiza et saluez de même.
- 14.** Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de technique.
- 15.** Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.
- 16.** Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec quelqu'un qui ne le connaît pas, vous pouvez le guider. Mais n'essayez pas de corriger si vous n'avez pas le niveau YUDANSHA (ceinture noire).
- 17.** Parlez le moins possible sur le tapis.
- 18.** Ne vous prélassiez pas sur le tapis avant ou après le cours. Il est réservé à ceux qui désirent pratiquer.
- 19.** Le tapis devrait être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du dojo.
- 20.** Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing-gum sur le tapis et en dehors pendant la pratique ni sur le tapis à n'importe quel moment.
- 21.** Le port des bijoux est à proscrire pendant la pratique.
- 22.** On dit habituellement "Onegaï shimasu" (littéralement : je vous fais une requête, s'il vous plaît) au moment du salut du début du cours et "Arigatoo gozaimashita" (merci) en fin de cours.
- 23.** Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du dojo et donner de la plénitude à la pratique.

Morihei  
Ueshiba

O Sensei  
(grand maître)



Fondateur de l'Aïkido