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 seïza (à genou) pieds armés

Suwari waza Les deux partenaires travaillent



Attaques

Uke :celui qui subit Aite : à la fois partenaire et Tori :celui qui fait la technique adversaire

Saisies d'une seule main

Ai 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

Sode dori ou hiýi 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







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 kata dori Saisie aux deux épaules



Saisie et frappe

Kata dori men uchi

Saisie d'une épaule et frappe (shomen) de l'autre main.



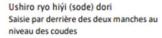
Saisies par derrière à une main

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 kata dori Saisie par derrière au niveau des deux épaules



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



Les immobilisations

kyo ; Nikkyo ; Sankyo ; Yonkyo ; Gokyo ; Hiýi kimi osae.



Ik-











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

Juýi 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 Hiýi 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: Balavage (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: Voic.

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 - JUDOGI : tenue de Judo, KARATE GI : tenue de KARATE.

GI : La technique, l'habileté (cf. "SHIN, GI, TAI"). GO NO GEIKO: Entrainement 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: Báton utilisé en Aikido (1.28 m).

JODAN : Niveau haut.

JOSEKI: Mur d'honneur d'un doio.

JU: Souplesse.

JUKEN JUTSU: Art de la bajonnette.

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.

KATAMÉ 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 - Poitring MUNE DORL - 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: ie 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

RFI - 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 facon à ce que les lignes talon-orteils forment

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, corur.

SHINAI: Sabre composé de 4 lamelles de bambou utilisé en KENDO.

SHIN GITAI: 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: Båton court.

TANTO DORI: Techniques contre couteau.

TATAMI: Natte épaisse 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 : ieune Maître (ne s'emploie que lorsque

le Maître est encore vivant).

YARI : Lance

YOKO - CAIA

YOKOMEN : Côté de la tête.

YUDANSHA: Pratiquant 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.

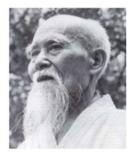
ÉTIQUETTE ET COMPORTEMENT

- 1. En montant sur le tapis et en le guittant, 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 yous arrivez en retard, yous 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.
- La facon 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. Dés 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 iorsqu'il a terminé. Quand il corrige un autre pratiquant, vous pouvez vous arrêter de travailler
- pour regarder. Asseyez-vous en seïza et saluez de même.
- 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.
- Ne vous prélassez pas sur le tapis avant ou après le cours. Il est réservé à ceux qui désirent pratiquer.
- 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 aozaïmashita" (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

Le club AIKIDO CHARTREUSE est une association lois 1901; ses dirigeants comme les professeurs sont des bénévoles. Ne l'oubliez pas.

Dirigeants:

* Président : Ludovic BIBOLLET RUCHE

* Trésorier : Renaud BRAUJOU * Secrétaire : Christine PEYLIN

Enseignants:

- * Jean-Michel BRUN, 4e Dan, Brevet d'État BPJEPS
- * Stéphane JEANNOT, 2e Dan, BIFA
- * Ludovic BIBOLLET RUCHE 1e Dan, BIFA
- * Renaud BRAUJOU 1e Dan, BIFA

Imprimé par nos soins