

Petit Glossaire Aikido - termes les plus importants



termes général

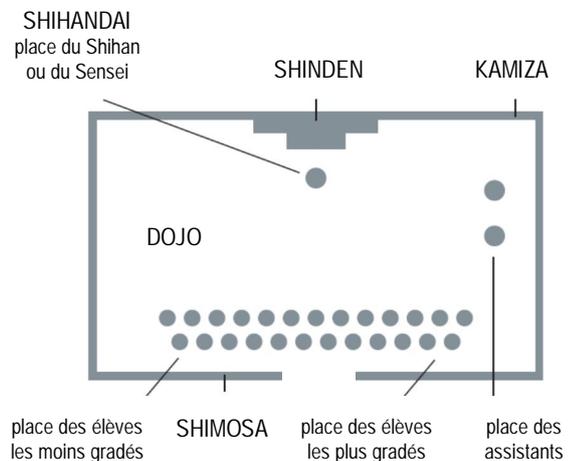
合	ai	l'harmonie
気	ki	le fluide vital, l'énergie cosmique
道	do	la voie, le chemin, la méthode
aikido		la voie (do) d'harmoniser (ai) votre énergie vitale (ki) avec l'énergie cosmique (ki)
dojo		lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux
tatami		tapis d'entraînement (paille de riz)
kamiza		"siège des dieux" - côté honoraire du dojo avec l'image du fondateur - généralement en face de la porte d'entrée
shimoza		le côté des élèves dans le dojo
sensei		l'enseignant
o-sensei		"grand enseignant" (Ueshiba Morihei)
o-sensei Ueshiba Morihei		le fondateur de l'aikido
doshu		"gardien du chemin" la tête d'un style (actuellement Moriteru Ueshiba - petit-fils de O-sensei)
sempei		l'étudiant "senior", élève d'un grade plus élevé
rei		saluer, l'étiquette correcte (rei ho)
onigae shimasu		avant l'entraînement: "S'il vous plaît laissez-nous entraînons ensemble" - je demande une bonne formation
domo arigato gozaimashita		à la fin de l'entraînement: "merci beaucoup"
hajime !		"commencez"
yame !		"arrêtez"
uke		personne qui attaque, qui se protège, qui est projetée
tori		(= Nage) personne qui applique la technique, qui projette
ma-ai		distance correcte entre Uke et Tori
shisei		posture, une attitude correcte, tête, bassin l'équilibre dans l'action
zanshin		vigilance, continuité, rester éveillé et prêt à l'action suivante
kokyu		respiration abdominale, épaules basses contact et travail avec respiration de l'autre (inspiration/expiration)
kokyu ryoku		coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire
hara		inférieur de l'abdomen, centre de l'énergie physique et spirituelle, tout mouvement doit naître de ce point
seiko-tanden		centre du hara, deux ou trois doigts de large en dessous du nombril
kyu		grade élève, commençant par le 6ème kyu jusqu'au 1er kyu (= grade d'étudiant le plus haut)
dan		grade de maître, commençant par le 1er dan (sho dan)
yudansha		détenteur d'un grade dan
bushi		guerrier
budo		"la voie de la guerre" (tous les arts martiaux d'origine japonaise)
bushido		"la voie du guerrier" (code d'honneur des samurais japonais)
bu jutsu		arts martiaux
aiki jutsu		(daito ryu aiki-jutsu) la base de l'Aikido moderne
kagami-biraki		premier entraînement de la nouvelle année pour consolider le lien entre le maître et les élèves

équipement

keikogi	vêtement de travail, d'entraînement
uwagi	veste
zubon	pantalon
obi	ceinture
hakama	jupe culotte traditionnelle
(tatami) zori	pantoufles (paille de riz)
buki	armes
(bok)ken	(= bokkuto) sabre en bois
jo	bâton (longueur 1,28 m - diamètre 2,6 cm)
tanto	couteau

chiffres

ichi	un
ni	deux
san	trois
shi (yon)	quatre
go	cinq
roku	six
schichi	sept
hachi	huit
k(y)u	neuf
j(y)u	dix



formes d'exercice

waza
tachi waza
suwari waza
hanmi hantachi waza
katame waza
nage waza
kaeshi waza
ushiro waza
jiyu waza
aiki-taiso
kokyu-ho
tachi dori
jo dori
Jo nage
tanto dori
keiko
randori
futari gake
sannin gake
taninzu gake

technique
techniques effectuées à partir de la station debout
techniques effectuées à partir de la position assise (seiza - shikko)
techniques effectuées à partir de la position assise face à un adversaire debout
techniques de contrôle ou d'immobilisation
techniques de projection
contre-prises
attaques portées de l'arrière
technique libre
exercices de préparations
méthode d'entraînement pour la puissance du souffle (debout et assises)
pratique mains nues contre sabre - désarmer
pratique mains nues contre bâton - désarmer
pratique de projection avec bâton
pratique mains nues contre couteau - désarmer
pratique, exercice
pratique libre avec plusieurs adversaires
pratique avec deux adversaires
pratique avec trois adversaires
pratique avec plusieurs adversaires



Suwari Waza - Kokyo Ho



Hanmi Hantachi - Katate Dori



Tachi Waza - Ai Hanmi Katate Dori

parties du corps

tai
te
te-gatana
kote
hiji
ude
kata
ashi
hiza
koshi
kubi
men
mune

corps
main
"main sabre" le tranchant de la main
poignets
coude
bras
épaules
jambe, pied
genoux
hanches
cou, la nuque
tête, visage
poitrine



Gyaku Hanmi Katate Dori



Ryote Dori



Morote Dori (oder Katate Ryote Dori)

positions et directions

jodan
chudan
gedan
hidari
migi
mae
ushiro
yoko
gyaku

niveau supérieur (tête)
niveau moyen (corps – abdomen)
niveau inférieur
gauche
droit
droit devant
par derrière, arrière
coté
opposée

posture - mouvements

shizentai
kamae (gamae)
migi kamae
hidari kamae
hanmi
ai-hanmi
gyaku hanmi
ayumi-ashi
tsugi-ashi
tai sabaki
tai sabaki
Irimi
tenkan
seiza
za ho
agura
shikko

position naturelle
posture, garde
position de base à droite (main droite et pied droit devant)
position de base à gauche (main gauche et pied gauche devant)
stand de triangle, position de base en aikido, la hanche est tournée vers le côté
gardes identiques, les deux partenaires se font face dans la même position
gardes inverses, les deux partenaires se font face dans des positions inversées
avancer en hanmi, mettre un pied devant l'autre
déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l'autre
déplacement, mouvements du corps
(au sens spécifique) pas de rotation en double - mouvement de base de l'aikido
entrer, se déplacer vers et à travers la ligne d'attaque, sans idée de fuite
rotation (180°) pour détourner la force
position assise à genoux japonais
position assise à genoux, position de méditation
assis en tailleur
marche à genoux



Kata Dori



Ryo Kata Dori

techniques de chute

ukemi
mae ukemi
ushiro ukemi
yoko ukemi

techniques de chute, l'art de se protéger
chute avant
chute arrière
chute latérale



Muna Dori Men Uchi

formes d'attaque - coups

ateami
tsuki
uchi
men uchi
shomen-uchi
yokomen-uchi
chudan-tsuki
jodan-tsuki
keri
mae-geri
yoko-geri
ushiro-geri
mawashi-geri
ashi barai

frapper les points vitaux de l'adversaire pour dominer la volonté de Aïte
coup (de poing)
coup
coup de face à la tête
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 à l'abdomen
coup de poing au visage
coup de pied
coup de pied de face (jodan, chudan, gedan)
coup de pied latéral
coup de pied arrière
coup de pied circulaire
balayage des jambes



Sho Men Uchi

formes d'attaque - prises

dori
aihanmi (katatedori)
(gyakuhanmi) katate dori
ryote dori
morote dori (katate ryote dori)
kata dori
mune dori
kata dori men uchi
mune dori men uchi
ushiro ryote dori
ushiro ryo hiji dori
ushiro ryo kata dori
ushiro katate dori kubi shime
ushiro haga jime
ushiro eri dori

prise
prise d'un poignet opposé à une main
prise d'un poignet correspondant à une main
prise des deux poignets
prise d'un poignet à deux mains
prise d'une manche à hauteur de l'épaule
prise des revers à une main
prise d'une manche à hauteur de l'épaule et coup de face à la tête avec le tranchant de la main
prise des revers à une main et coup de face à la tête avec le tranchant de la main
saisie arrière des deux poignets
saisie arrière des coudes
saisie arrière des deux épaules
saisie arrière d'un poignet et étranglement
saisie à bras le corps
saisie du col par derrière



Yoko Men Uchi



Chudan Tsuki

Katame waza

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Yonkyo
Gokyo

techniques de contrôle ou d'immobilisation
1ère technique de contrôle
2ème technique de contrôle
3ème technique de contrôle
4ème technique de contrôle
5ème technique de contrôle (= ikkyo ura avec une autre immobilisation)



Ushiro (Waza) Ryo Te Dori

Nage waza

nage
irimi nage
shiho nage
kote gaeshi
ten shi nage
kaiten nage
 uchi (kaiten nage)
 soto (kaiten nage)
ude kime nage
koshi nage
sumi otoshi
aiki otoshi
kiri otoshi
juji garami
kokyu nage

techniques de projection
projection
"projection en entrant" dans l'attaque
"projection dans les 4 directions" - peut aussi se terminer par une contrôle
projection par "retournement du poignet" - peut aussi se terminer par une contrôle
"projection ciel-terre" par ouverture et déséquilibre haut-bas
"projection de rotation" en forme de roue
entrée intérieur
entrée extérieur
"projection par pression sur le coude"
"projection par les hanches"
Projection sur le côté en bloquant la jambe
projection en ramassant les jambes
"coupe ver le bas"
projection par blocage des coudes
"projection de respiration" en utilisant la dynamique de l'attaque



Ushiro (Waza) Ryo Kata Dori



Ushiro (Waza) Katate Dori Kubi Shime

Principes

omote
ura

des techniques exécutées en entrant face à l'adversaire
des techniques exécutées en entrant derrière l'adversaire



éléments de base du ken jutsu

aiki ken	les techniques d'aikido réalisées avec le sabre
ken jutsu	l'art du sabre
muso shinden ryu	une des nombreuses écoles de sabre traditionnelles, ainsi que le Katori shinto ryu, Yagyū ryū
suburi	exercices de coupe de sabre, multiples répétitions d'une technique particulière
seigan (no) kamae	position de garde - pointe du sabre au niveau des yeux
jodan(no) kamae	position de garde - pointe du sabre au niveau jodan
chudan(no) kamae	position de garde - pointe du sabre au niveau chudan
gedan(no) kamae	position de garde - pointe du sabre au niveau gedan
hasso (no) kamae	position de garde en hanmi - pointe du sabre vers le haut- à droite ou à gauche
mu kamae	position de garde - pointant vers le bas à droite
waki (no) kamae	position d'attaque - le sabre est prise derrière le corps pour cacher la lame
shomen uchi	coupe de face à la tête avec le sabre
yokomen uchi	coupe de côté à la tête avec le sabre
tsuki	coup avec la pointe du sabre vers l'estomac, la gorge
kessa giri	coupe en diagonale à travers le corps
kiri kaeshi	"tourner la coupe" Yokomen uchi côté gauche, côté droite, côté gauche, ...
happo giri	exercice de base: Shomen uchi dans les 8 directions



Shiho Nage



Irimi Nage



Kote Gaeshi



Kaiten Nage

éléments de base du Jo

aiki jo	les techniques d'aikido réalisées avec le Jo
shomen	coup de face à la tête avec le Jo
yokomen	coup de côté à la tête avec le Jo
chudan tsuki	coup avec la pointe du Jo vers l'estomac
jodan tsuki	coup avec la pointe du Jo vers la gorge, le visage
ushiro tsuki (gedan, jodan)	coup vers l'arrière
choku tsuki	coup - les deux mains saisissent avec les pouces vers le haut
kaeshi tsuki	"tourner le coup" les deux mains saisissent avec les pouces vers le bas
gedan gaeshi	coup sur le côté du genou
hasso gaeshi	lancer le Jo vers l'avant, le mouvement se termine en hasso no kamae
toma katate uchi	lancer le Jo de l'arrière vers l'avant, le mouvement est pris latéralement
hachi no ji gaeshi uchi	lancer le Jo en diagonale

éléments de base de l'iai do

iai do	discipline martiale du maniement du sabre. Littéralement: "être en harmonie"
iai to	sabre d'iai - imitation fidèle d'un sabre japonais (katana), non aiguisé.
muso shinden ryu	nom de l'une des nombreuses traditions - écoles de l'iai
ken	sabre en général (synonyme: to, katana, tachi,)
bokken oder boku to	sabre en bois (boku = bois)
shin ken	"vrai" sabre, sabre de samouraï aiguisé
tachi (dachi)	sabre plus long que le katana, se portant avec le coupant en bas
katana (dai to)	sabre japonais, se porte dans la ceinture avec le coupant en haut ("grand sabre")
wakizashi (sho to)	sabre japonais courbe similaire au katana mais en plus petit ("petit sabre")
dai sho	l'ensemble wakizashi et katana ("grand - petit")
saya	fourreau
tsuka	poignée
tsuba	garde
sageo	cordelette sur le fourreau
nukitsuke	"dégainement" du sabre
kiritsuke	coupe, couper
tchiburi	secouement du sang, nettoyer la lame
noto	"rengainement" du sabre
nuke to	(= batto) tirer le sabre



Ude Kime Nage



Ten Chi Nage



Kokyo Nage



Ikkyo



Nikkyo



Sankyo



Yonkyo



Gokyo



Koshi Nage