Lexique



Termes généraux

Aïkido	Voie (Do) de l'Aïki
Aïki	Aï (Union) Ki (Énergie)
Wanomichi	Wa (Harmonie) no (de) Michi (voie)
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
Aïkidoka	Expert (Ka) en Aïkido
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)
Dõmo arigatõ 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



Tabi	Chaussures d'intérieur
Zori	Savates
Keikogi	Tenue d'entrainement
Obi	Ceinture
Hakama	Surpantalon
Ken	Sabre
Bokken	Sabre en bois
Jo	Bâton
Tanto	Poignard

Techniques

Waza, Jutsu	Technique
Tachi Waza	Technique debout
Suwari Waza	Technique à genoux
Ushiro Waza	Technique arrière
Hanmi handachi Waza	Technique à genoux pour tori, debout pour uke
Jyu Waza	Technique libre
Sutemi	Attaque "sacrifice"
Kokyu	Souffle / Respiration / Énergie
Buki waza	Technique aux armes
Taï jutsu	Technique (jutsu) au corps (taï) à corps
Kihon	Base
Ki no nagare	Fluide (littéralement : Fluidité des énergies)
Nage	Projection
Ukemi	Chute
Yokotobi	Déplacement de côté



Formes d'attaque

Saisies de face

Ai hanmi katate dori	Saisie directe du poignet de façon symétrique
Gyaku hanmi katate dori	Saisie directe du poignet de façon asymétrique
Katate ryote dori (morote dori)	Saisie du poignet à deux mains
Ryote dori	Saisie des deux poignets
Kata dori	Saisie du Keiko-Gi au niveau de l'épaule
Ryo kata dori	Saisie du Keiko-Gi au niveau des deux épaules
Sode dori	Saisie du Keiko-Gi au niveau du coude
Ryosode dori	Saisie du Keiko-Gi au niveau des deux coudes
Muna dori	Saisie du revers du Keiko-Gi au niveau du sternum

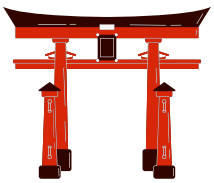
Saisies arrière

Ushiro waza eri dori	Saisie arrière par le col de la veste
Ushiro waza karate dori kubishme	Saisie arrière et du col de la veste en vue d'étranglement
Ushiro waza ryote dori	Saisie arrière des deux poignets
Ushiro waza ryo hiji dori	Saisie arrière des deux manches au niveau des coudes
Ushiro waza ryo kata dori	Saisie arrière au niveau des deux épaules
Ushiro waza haga ijime	Saisie arrière en "ceinture", à bras le corps
Ushiro uwate dori	Encerclement arrière par dessus les bras
Ushiro shitate dori	Encerclement arrière par dessous les bras
Ushiro ryo ude dori	Encerclement arrière avec saisie sous les deux bras



Coups portés

Shomen uchi	Coup de face à la tête avec le tranchant de la main
Yokomen uchi	Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main
Jodan tsuki	Coup de poing direct au visage
Chudan tsuki	Coup de poing direct au buste
Gedan tsuki	Coup poing fermé bras tendu porté à l'abdomen
Mae geri	Coup de pied direct de face
Mawashi geri	Coup de pied latéral



Grades

Kyu

Gokyu	Sème Kyu
Yonkyu	4ème Kyu
Sankyu	3ème Kyu
Nikyu	2ème Kyu
Ikkyu	Ier Kyu

級

Dan

段

Shodan	Ier Dan
Nidan	2ème Dan
Sandan	3ème Dan
Yondan	4ème Dan
Godan	Sème Dan
Yudansha	Personne ayant le grade Ier 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
2. Gaeshi Tsuki
3. Ushiro Tsuki
4. Tsuki Gedan-gaeshi
5. Tsuki Jodan-gaeshi Uchi
6. Shomen Uchikomi
7. Renzoku Uchikomi
8. Men-uchi Gedan-gaeshi
9. Men-uchi Ushiro-tsuki
10. Gyaku Yokomen Ushiro-tsuki
11. Katate Gedan-Gaeshi
12. Katate Toma Uchi
13. Katate Hachi-no-ji-gaeshi
14. Hasso-gaeshi-uchi
15. Hasso-gaeshi-tsuki
16. Hasso-gaeshi ushiro-tsuki
17. Hasso-gaeshi ushiro-uchi
18. Hasso-gaeshi ushiro-barai
19. Hidari Nagare gaeshi uchi
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	Ushiri 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





Claudine Rosais