

# Termes généraux

	Kanji	
Aikido	合気道	Voie (Do) de l'Aiki
Aiki	合気	Ai (Harmonie) Ki (Energie)
Budo	武道	Voie (Do) du guerrier (Bu)
Koshukai		Stage
Sensei	先生	Instructeur, Enseignant
O-Sensei		« Grand/Honorable » maître
Soke	宗家	Chef de famille / Chef d'école
Shihan	師範	Maître-instructeur (plus honorifique que « Sensei »)
Deshi	弟子	Elève
Uchi Deshi	内弟子	Elève interne (vivant au dojo)
Soto Deschi	外弟子	Elève externe
Sempai	先輩	Elève plus ancien
Kohai	後輩	Elève plus débutant
Aikido-ka	合気道家	Expert (Ka) en Aikido
Budo-ka	武道家	Expert en <i>Budo</i>
Tori	取り	Celui qui « exécute » la technique
Uke	受け	Celui qui « subit » la technique
Yamé	八女	Arrêtez !

Matté

Pause !

Damé

Incorrect !

## Salutation

**Onegaï shimasu**

Je vous en prie (Avant la pratique)

**Dōmo arigatō gozaimashita**

merci (forme polie – Après la pratique)

## Position

Mae

Devant

Ushiro

Derrière

Migi

Droit

Hidari

Gauche

Uchi

内

Intérieur / Interne

Soto

外

Extérieur

Omote

Devant, Positif

Ura

Derrière, Négatif

Gedan

En bas

Chudan

Au milieu

Jodan

En haut

Seiza

正座

Littéralement « *assise correcte* »

Kamae

Garde

Jo no Kamae

Garde au *Jo*

Ken no Kamae

Garde au *Ken*

Hanmi

Moitié (position des pieds)

## Matériel

– Tabi

– Zori

– Keikogi

– Obi

稽古着袴

Chaussures d'intérieur

Savates

Tenue d'entraînement

Ceinture

- Hakama- Ken
- Bokken
- Jo
- Tanto

Surpantalon Sabre  
 Sabre en bois  
 Bâton  
 Poignard

## Techniques

Waza, Jutsu		Technique
Tachi Waza		Technique debout
Suvari Waza		Technique à genoux
Ushiro Waza		Technique arrière
Hanmi handachi Waza		Technique à genoux pour <i>tori</i> , debout pour <i>uke</i>
Jyu Waza		Technique libre
Sutemi		Attaque « sacrifice »
Kokyu		Souffle / Respiration / Energie
Buki waza		Technique aux armes
Tai jutsu		Technique ( <i>jutsu</i> ) au corps ( <i>tai</i> ) à corps
Kihon		Base
Ki no nagare		Fluide (littéralement: Fluidité des énergies)
Nage	投げ	Projection
Ukemi	受け身	Chute
Yokotobi		Déplacement de côté

## Formes d'attaques

– Katatedori	Saisie du poignet
– Katatedori menuchi	Saisie du poignet et frappe de l'autre main
– Ryotedori	Saisie des deux poignets
– Ushiro Ryotedori	Saisie arrière des deux poignets
– Kosadori	Saisie du poignet opposé
– Sodeguchidori	Saisie du revers de la manche
– Sodedori	Saisie du keikogi au niveau du coude
– Ryo Sodedori	Saisie des deux coudes
– Ushiro Ryo Sodedori	Saisie arrière des deux coudes
– Katadori	Saisie de l'épaule
– Katadori menuchi	Saisie de l'épaule et frappe de l'autre main
– Ryo Katadori	Saisie des deux épaules

– Ushiro Ryo Katadori	Saisie arrière des deux épaules
– Munadori	Saisie du keikogi au niveau de la poitrine
– Eridori	Saisie du revers du col
– Ushiro Eridori	Saisie arrière du revers du col
– Morotedori	Saisie de l'avant-bras à deux mains
– Atemi	Coup de poing
– Tsuki	Piqué
– Shomen uchi	Coupe droite
– Yokomen uchi	Frappe latérale (généralement au niveau de la tempe)

## Grades

– Gokyu	5eme Kyu
– Yonkyu	4eme Kyu
– Sankyu	3eme Kyu
– Nikyu	2eme Kyu
– Ikkyu	1er Kyu

– Shodan	1er dan*	初段
– Nidan	2eme dan	二段
– Sandan	3eme dan	三段
– Yondan	4eme dan	余談
– Godan	5eme dan	五段

– Yudansha	有段者	Personne ayant le grade 1er dan ou au delà
------------	-----	--

« Dan » est masculin. On dit donc « 1er dan » et non « 1ère dan »

## 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 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

## Jo

### Suburis

Les 20 suburi du jo

- 1. Choku Tsuki
- 2. Gaeshi Tsuki
- 3. Ushiro Tsuki
- 4. Tsuki Gedan-gaeshi
- 5. Tsuki Jodan-gaeshi Uchi
- 5b. Tsuki Aïa-gaeshi
- 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
- 15b. Hasso-gaeshi-sugumodochi
- 16. Hasso-gaeshi ushiro-tsuki
- 17. Hasso-gaeshi ushiro-uchi
- 18. Hasso-gaeshi ushiro-barai- 19. Hidari Nagare gaeshi uchi
- 19b. Hidari Nagare gaeshi tsuki
- 20. Migi Nagare gaeshi tsuki

Les « 6 mouvements du Jo »

- 1. Ichi
- 2. Ni
- 3. San
- 4. Shi
- 5. Go
- 6. Roku

### San Jyu ichi no

Le Kata 31– 1 Ichi

- 2 Ni
- 3 San
- 4 Shi
- 5 Go
- 6 Roku
- 7 Sichi
- 8 Hachi
- 9 Kyu
- 10 Jyu
- 11 Jyu Ichi
- 12 Jyu Ni
- 13 Jyu San
- 14 Jyu Shi
- 15 Jyu Go
- 16 Jyu Roku
- 17 Jyu Sichi
- 18 Jyu Hachi
- 19 Jyu Kyu
- 20 Ni Jyu
- 21 Ni Jyu Ichi
- 22 Ni Jyu Ni
- 23 Ni Jyu San
- 24 Ni Jyu Shi
- 25 Ni Jyu Go
- 26 Ni Jyu Roku
- 27 Ni Jyu Sichi
- 28 Ni Jyu Hachi
- 29 Ni Jyu Kyu
- 30 San Jyu
- 31 San Jyu ichi

