



BUDOKAÏ-METZ H.U.K

LIVRET ADULTES



web

F.F.A.B

PREAMBULE

Vous venez d'adhérer à un club d'Aïkido affilié à la FFAB, et, sans doute, vous vous posez sur une foule de questions sur cette discipline. Vous êtes impatients de comprendre et de posséder la technique de cette discipline.

Vous avez choisi cette discipline avec un principe fondamental de « non-violence ». Cette base mentale de l'aïkido consiste à faire le vide en soi pour comprendre et se rapprocher de tout ce qui nous entoure qu'elles qu'en soient les événements extérieurs : calmes ou violentes, paisibles ou destructrices de façon à se mettre en parfaite harmonie avec la nature et l'univers.

Exemple que veut dire le mot Aïkido (la recherche de l'unification des énergies vitales) :

Aï : Union, Unification, harmonie.

Ki : Energie vitale.

Do : Voie, Perspective, recherche.

Votre professeur est là pour répondre à vos attentes, et ce livret vous accompagnera dans vos premiers pas. Ceci n'a d'autre ambition que de fixer certains points d'informations importantes et de vous aider à mémoriser toute la terminologie.

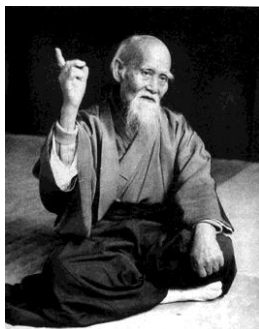
Nous vous souhaitons une pratique pleine et fructueuse.



Histoire d'un Art Martial Grands Maîtres et influences

ORIGINE DE L' AÏKIDO

L' Aïkido est un budo (art martial japonais) créé dans les années 1930 par Morihei Ueshiba, il est né le 14 Décembre 1883 à Tanabé dans l'île de honshu. O SENSEI s'éteint le 26 avril 1969 un beau jour de printemps.



Nobuyoshi TAMURA



Né le 2 mars 1933 à Osaka

Il débute la pratique du Judo et surtout du Kendo au collège, sous la direction d'un ami de son père, lui même enseignant de cet art.

TAMURA SHIHAN a consacré sa vie depuis 1964, à construire l'Aïkido européen. Appelé « sensei » par respect par ses élèves, il fut l'un des enseignants d'Aïkido les plus influents et populaires en Europe et dans le monde. Connu pour son efficacité et sa virtuosité technique, TAMURA Sensei est aussi l'auteur de trois ouvrages. Les deux premiers "Méthode nationale d'Aïkido" et "Aïkido" sont des ouvrages techniques, aujourd'hui épuisés. Le troisième "Etiquette et Transmission" est un ouvrage sur l'esprit et le cœur de l'Aïkido.

Maître TAMURA est décédé à Saint Maximin-la Ste-Baume le 9 juillet 2010. Il avait 77 ans.

Fédération Française d'Aïkido et de Budo – Aïkikai de France

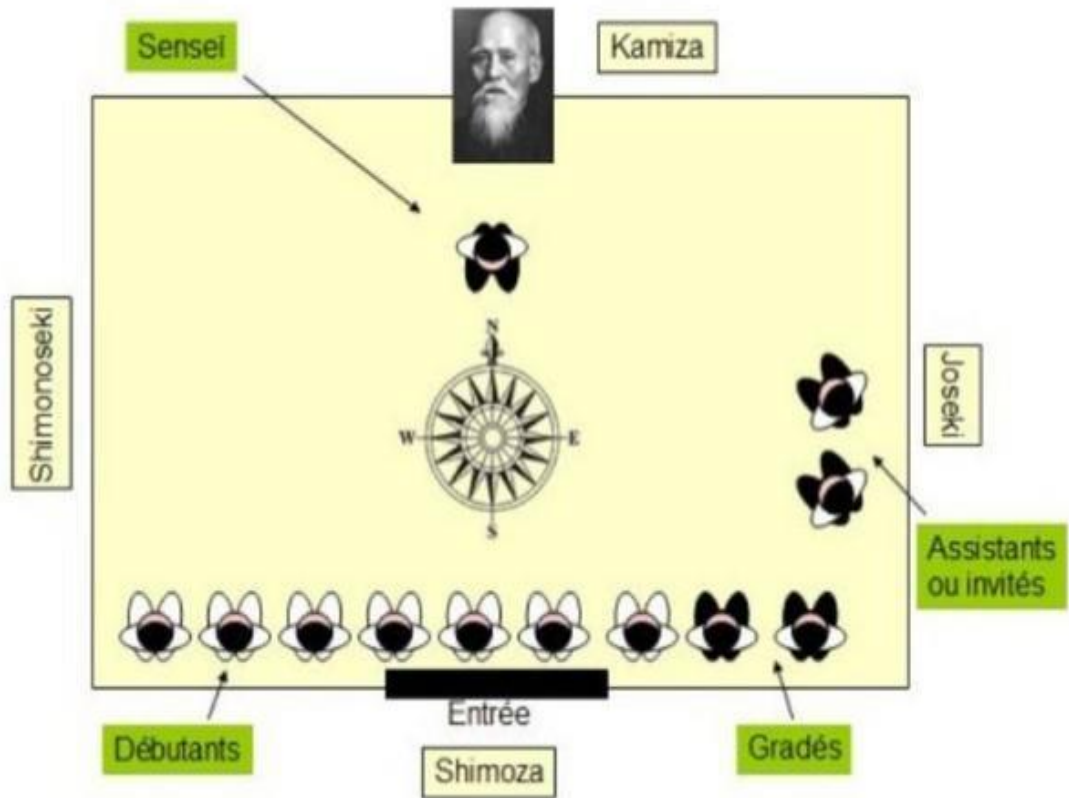
- Place des Allées – 83149 – BRAS – Tél. 04 98 05 22 28 – Fax 04 94 69 97 76 –

La FFAB est agréée par le Ministère des Sports.

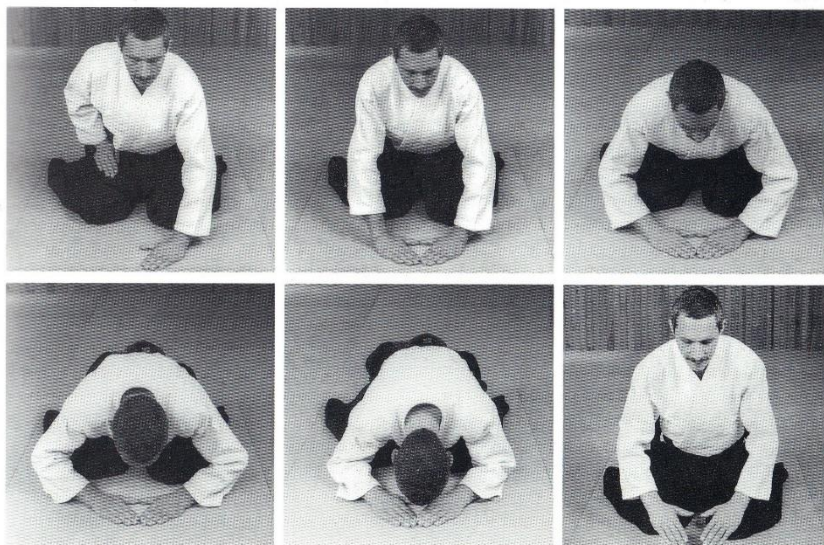
Elle est **membre de la FEA et dispose de la reconnaissance du Hombu Dojo de l'Aïkikai de Tokyo.**

La FFAB est l'une des deux fédérations constitutives de l'Union des Fédérations d'Aïkido, seul organisme habilité à délivrer des grades dan reconnus par l'Etat Français

I) Disposition d'un Dojo



II) Le Salut



III) Code de conduite

Certaines règles sont généralisées et diffusées par la fédération :

1. En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer.
2. Saluez toujours en direction du Kamiza 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 seiza, 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 seiza. 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 seiza 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 seiza 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'appellez 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 qu'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.

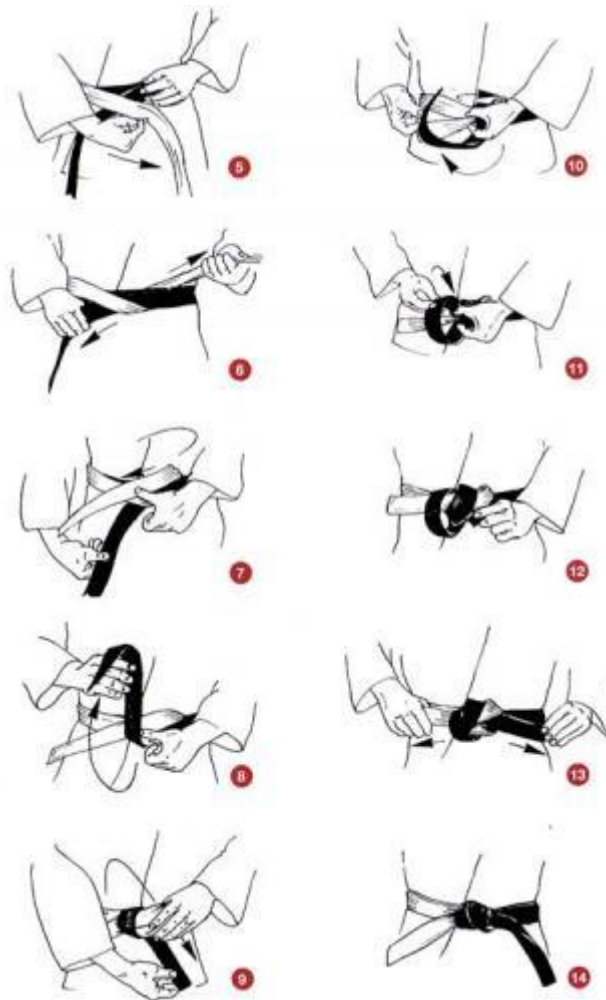
23. Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du dojo et donner de la plénitude à la pratique.

24. Vous pouvez inviter quiconque à venir regarder un cours à n'importe quel moment, à condition que les règles suivantes soient observées :

- a) Prenez place avec discrétion, ne posez jamais les jambes sur un meuble et n'adoptez pas une position semi-allongée.
- b) Il est interdit de boire ou de manger pendant les cours.
- c) Ne parlez à personne se trouvant sur le tapis.
- d) Ne vous promenez pas pendant que le professeur montre ou corrige un mouvement.

Bien qu'il y ait de nombreuses règles d'étiquette à assimiler, elles viendront naturellement avec une pratique régulière. Ne soyez pas vexé si on vous corrige un détail, car chacun est important pour la sécurité de tous et a un but éducatif précis. L'Aïkido n'est pas une religion mais une éducation et un perfectionnement de l'esprit.

IV) Comment mettre sa ceinture



V) Comment mettre son Hakama



VI) Comment plier un hakama

Les 7 plis du hakama

Les sept plis du Hakama symbolisent les sept vertus du Budo. L'Aïkido étant issu de l'esprit du bushido, nous devons nous efforcer dans notre pratique de polir les sept vertus traditionnelles. » (Ueshiba Morihei)

A l'avant du hakama

Jin (bienveillance, générosité)
Gi (honneur, justice)
Rei (courtoisie, étiquette)
Chi (sagesse, intelligence)
Shin (sincérité)

A l'arrière du hakama

Chu(loyauté)
Koh(piété)

Torture pour les uns, cérémonial pour les autres : le pliage de hakama est un art. Voici un petit guide en images ; les photos sont prises du point de vue de celui qui plie le hakama à l'exception de l'étape 03.



01. Placer le hakama à plat, l'avant contre le sol. Éviter de tourner le dos au kamiza.



02. Lisser les plis de l'arrière du hakama sans se soucier des plis de l'avant. On ne doit plus voir qu'une fente allant du dosseret au bas du hakama.



03. Saisir d'une main le dosseret et le haut de l'avant et retourner le tout.



04. Le hakama doit maintenant être à plat, arrière contre le sol.



05. Lisser les plis de l'avant du hakama en commençant par ceux du centre.



06. Rabattre les côtés vers le centre.



07. Rabattre le bas du hakama vers le haut.



08. Rabattre une nouvelle fois vers le haut. Le hakama doit être maintenant plié en 3.



09. Retourner le hakama pour que le dosseret ne soit plus contre le sol.



10. Saisir la lanière longue de gauche et la plier 4 fois sur elle-même dans la diagonale.



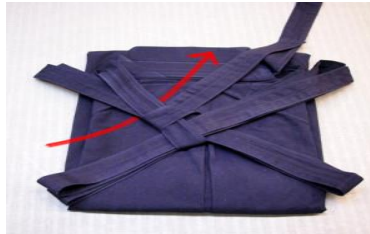
11. Faire de même avec la lanière longue de droite.



12. Saisir la lanière courte de gauche et la passer sous la croix.



13. La passer par-dessus les lanières à gauche...



14. ... puis par-dessous.



15. Puis poser l'extrémité sur les lanières à droite.



16. Saisir la lanière courte de droite et recommencer : passer sous la croix.



17. Passer par-dessus puis par-dessous les lanières à droite.



18. Et pour finir, glisser l'extrémité comme indiqué et la poser sur les lanières à gauche.

Aikido vocabulaire

Le Dojo :

Kamisa : mur d'honneur sur lequel se trouve le portrait du fondateur 'O Seinse Morihei Ueshiba'

Keikogi : vêtement d'entraînement

Obi : ceinture

Hakama : jupe noir

Les chutes :

Ukemi: chute

Ushiro kemi : chute arrière

Mae kemi : chute avant

Yokou kemi : chute sur le coté

Postures, déplacements :

Seisa : position à genoux

Shisei : attitude, posture, position

Kamae : position de garde

Tai Sabaki : déplacement (Tai : corps, sabaki : mouvement)

Irimi : entrer

Tenkan : tourner

Shikko : déplacement à genoux

Omote : direct, de face, positif

Ura : envers, verso, négatif

Waza : Technique

Tachiwaza : technique debout

Suwariwaza : technique à genoux

Hanmihandachiwaza : technique à genoux sur attaque debout

Les partenaires :

Uke : celui qui attaque et qui chute

Tori : celui qui fait la technique (appelé aussi nage ou shite)

Aite : " La main d'en face " , opposant, adversaire

Les saisies :

Ai Hanmi : même garde

Gyaku Hanmi : garde opposée

Dori : saisie

Katate dori : saisie du poignet (katate : poignet)

Sode dori : saisie du coude (sode : coude)

Kata dori : saisie de l'épaule (kata : épaule)

Muna dori : saisie du revers(muna : revers)

Eri dori : saisie du col (eri : col)

Ryote Dori : saisie des deux mains (te : main)
Ryo Sode dori : saisie des deux coudes
Ryokatadori : saisie des deux épaules
Katate Ryote Dori : saisie d'une main avec deux mains
Ushiro : saisie par derrière

Les attaques :

Shomen uchi : coup avec le tranchant de la main sur le milieu de la tête
Yokomen uchi : coup avec le tranchant de la main sur le côté de la tête
Tsuki : coup de point direct et de face
Jodan tsuki : coup de point dirigé vers le niveau haut (visage)
Shudan tsuki : coup de point dirigé vers le niveau moyen (centre)
Gedan tsuki : coup de point dirigé vers le niveau bas
Mae geri : coup de pied de face direct
Kata Dori Men Uchi : Saisie de l'épaule et coup sur le milieu de la tête

Les projections :

Nage : Projection
Irimi Nage : Projection en entrant
Shiho Nage : Projection des 4 côtés (Shi : 4, Ho : direction)
Kote Gaeshi : Torsion du poignet (kote : poignet, Gaeshi : torsion)
Kaiten Nage : projection rotatoire (kaiten : tourner)
Soto Kaiten nage : projection rotatoire par l'extérieur (soto : extérieur)
Tenchi nage : projection ciel-terre (ten : ciel, chi : terre)
Kokyu Nage : projection par expansion de l'énergie (ko : expire, kyu : inspire)
Koshi Nage : projection de hanches (koshi : hanche)
Ude Kime Nage : projection en avant par blocage du coude (ude : bras)

Les immobilisations:

Ikkyo : premier principe, immobilisation du bras
Nikyo : deuxième principe, torsion du poignet vers l'intérieur
Sankyo : troisième principe, torsion du poignet
Yonkyo : quatrième principe, pression douloureuse au poignet
Gokyo : cinquième principe, étirement du bras

Compter :

Ichi : un; **Ni** : deux ; **San** : trois ; **Shi** : quatre ; **Go** : cinq
Roku : six ; **Shichi** : sept ; **Hachi** : huit ; **Ku** : neuf ; **Ju** : dix

VII) Les trois positions techniques

Nous travaillons suivant trois positions :

- les deux partenaires sont sur les genoux
- L'aïte (uke ou celui qui chute) est debout, le tori (celui qui applique la technique) est à genoux
- les deux sont en position debout

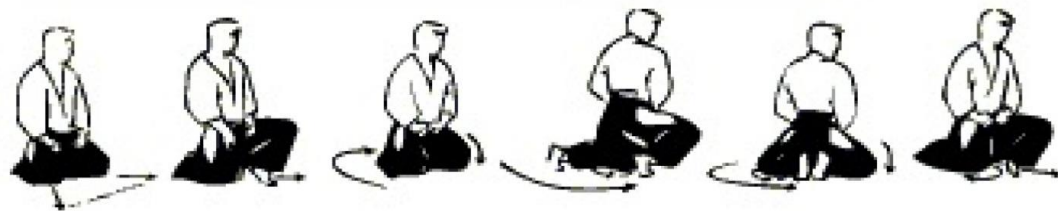


suwari waza

hanmi hantachi waza

tachi waza

VIII) Marche Shikko (Suwari waza)



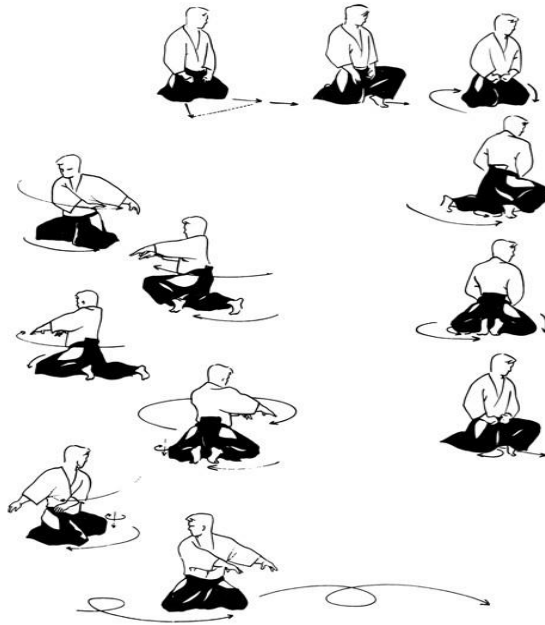
Lors du déplacement en **shikko** les talons doivent être serrés l'un contre l'autre et le corps doit bouger en un bloc.

Au départ les fesses sont posées sur les talons et les pieds sont quasiment perpendiculaires au sol, on est en appui sur les orteils.

Pour avancer il "suffit" de lever un genou et de poser le pied à plat devant soi.

L'avance est "automatique", un pivot se fait sur le genou resté au sol. En effectuant le mouvement avec l'autre jambe on se retrouve dans la position de départ.

IX) Taisabaki (Suwari waza)



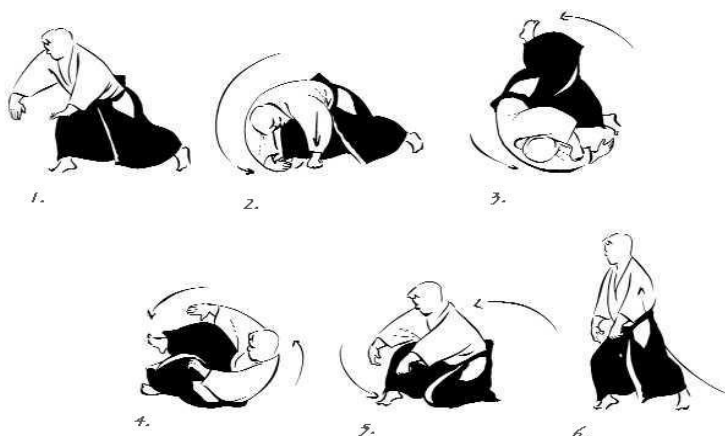
Un autre déplacement fondamental consiste à lever le genou gauche en posant le pied à plat, puis à faire glisser le genou droit tout en reposant le genou gauche au sol ; à la fin du mouvement, on est à nouveau en **Kiza**.

Le pivot sur place se fait en partant les genoux écartés : pour un pivot à gauche :

- On rapproche le genou droit du genou gauche en se levant sur les genoux ;
- On pivote d'un demi-tour, les genoux serrés ;
- On écarte le genou gauche en se rasseyant sur les talons.

X) Ukemi Avant et arrière (Tachi waza)

- Avant



La première chute est la chute avant. La trajectoire de la chute passe par la main avant, le bras, l'épaule, coupe le dos en diagonale de l'épaule à la fesse opposée, se poursuit sur la jambe opposée et jusqu'au pied.

- Arrière



Départ à genoux, le genou "intérieur" (ici le genou gauche) en terre, les mains décalées à la hauteur de l'épaule "extérieure" (ici l'épaule droite).

Regarder vers la gauche.

S'asseoir sur la fesse gauche (le genou droit reste levé) ...

(d'ailleurs, pour les premiers essais, on peut partir de cette position demi-assise, mais le manque d'élan ne rend pas nécessairement l'exercice plus aisé).

XI) Kokyu Ho / Respiration



Coudes bas, opérez une rotation des avant-bras qui amène vos pouces vers l'intérieur et vos petits doigts vers l'extérieur. Cette action a pour effet de monter les coudes d'uke.

Poussez alors vers la gauche ou vers la droite en vous levant sur les orteils. L'un des coudes d'uke doit pointer vers le haut, sans cela vous ne pouvez le déséquilibrer.

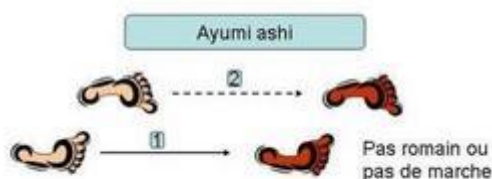
Continuez à pousser en pivotant. Attention : c'est le corps qui pousse à travers les bras, **il n'y a pas un bras qui pousse et un bras qui tire**. Les bras n'ont pas d'autre action que d'être là devant vous.

A la fin du mouvement, ne vous appuyez pas sur uke. **Il n'y a ici aucune notion d'immobilisation.**

XII) Les déplacements (Tachi Waza)

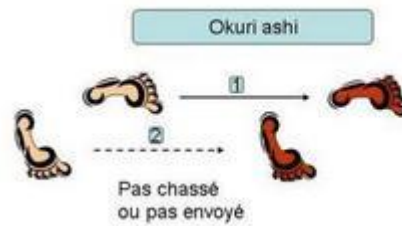
Ayumi ashi (pas de marche)

Il suffit de se déplacer comme dans notre vie de tous les jours. On l'utilise lorsque l'on s'avance vers l'adversaire.



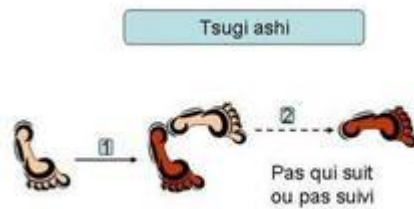
Okuri ashi (pas envoyé)

On lance le pied le plus proche dans l'orientation choisie, et l'autre pied suit comme si un fil élastique le retenait.



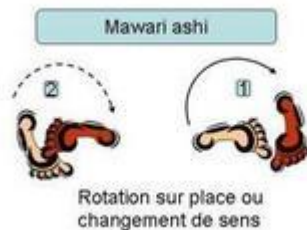
Tsugi ashi (pas qui suit)

C'est le pied arrière qui initie l'action, lorsqu'il touche le pied avant celui-ci avance, un peu comme deux boules de billard qui se poussent.



Mawari ashi (pas circulaire)

Les deux pieds pivotent sur leur assise antérieure, ainsi le corps tourne en changeant d'orientation de 180°.



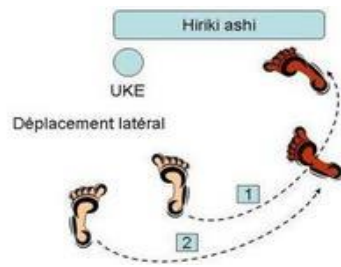
Tenkan ashi (pas tournant)

Le pied arrière réalise un arc de cercle en suivant la rotation du corps vers l'arrière, puis se positionne toujours derrière le pied avant. Le corps aura fait demi-tour et on fait face à l'orientation opposée.



Hiriki ashi (pas latéral)

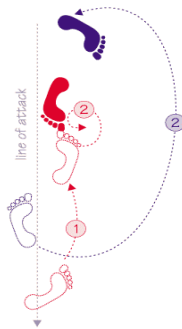
Utilisé parfois en Aïkido pour un déplacement sur katate dori ou kata dori, uke étant face à soi, déplacement autour de lui, en restant toujours face à lui.



XIII) Taisabaki (Tachi waza)

1) Irimi tenka

Littéralement "**déplacement à travers puis *rotation***".



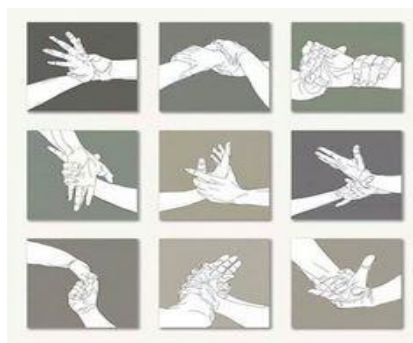
Faites un pas à travers avec le pied arrière. Puis, en pivotant sur l'axe du pied avant, tournez 180 degrés dans votre dos.

Vous devriez maintenant être positionné dans la direction opposée que quand vous avez commencé.

Ce déplacement est fréquemment utilisé en Aïkido et en arts martiaux plus généralement. Car par ce déplacement on peut rapidement se repositionner pour appliquer une technique notamment sous la forme Ura.

XIV) Les saisies et techniques de bases

Technique de saisies



Techniques de bases



Ai hamni katate dori



Eri dori



kote gaeshi



Jodan tsuki



kata dori



kata dori men uchi



katate dori



Ryo kata dori



Ryote dori



Ryote katate dori



Tsuki



Ushiro katate dori



Ushiro kubi shime



Ushiro sode dori



Yokomen



Irimi nagé



Ikkyo



Nikyo (1)



Nikyo (2)



Sankyo (1)



Sankyo (2)



Yonkyo (1)



Yonkyo (2)

XV) Les grades techniques

Les grades inférieurs et les grades supérieurs sont considérés comme des marques extérieures indiquant les progrès du pratiquant tout au long de son travail, après avoir acquis les rudiments de l'aïkido. Le grade permet au pratiquant de savoir où il se trouve sur le chemin de l'aïkido. Il le situe dans la hiérarchie au sein du club.

Il ne faut jamais être pressé et attendre le moment voulu, que ce soit le professeur lui-même qui en fasse la demande avec l'accord bien sûr de l'élève. Seul le professeur est juge de ses capacités et de ses progrès.

1) Les grades « dan » (ceinture noire)

Les grades DAN sont délivrés, après plusieurs années de pratique, au cours d'examens organisés au plan régional, inter-régional ou national, en fonction des niveaux, devant des jurys inter-fédéraux.

Les modalités et programmes (qui intègrent progressivement toutes les formes de travail : armes, plusieurs partenaires...) de ces examens sont souvent légèrement modifiés et les candidats doivent donc s'informer auprès de leur professeur des dispositions en vigueur.

TEMPS D'ÉTUDE MINIMUM REQUIS À PARTIR DE L'OBTENTION DU GRADE PRÉCÉDENT :

- | | | |
|---------------------|------------------------------|-----------------------------|
| ▶ 5ème Kyu : 2 mois | ▶ 2ème Kyu : 7 mois | ▶ 2ème Dan (Nidan) : 2 ans |
| ▶ 4ème Kyu : 3 mois | ▶ 1er Kyu : 8 mois | ▶ 3ème Dan (Sandan) : 3 ans |
| ▶ 3ème Kyu : 6 mois | ▶ 1er Dan (Shodan) : 12 mois | ▶ 4ème Dan (Yondan) : 4 ans |

2) Le port du hakama:

Porter l'hakama signifie que l'on peut se voir confier des responsabilités au sein du dojo, que l'on s'engage corps et âme dans la voie de l'aïkido. Parfois le port du hakama est autorisé par certains professeurs avant le 1er kyu, bien qu'en principe le hakama soit réservé aux grades supérieurs. Mais actuellement certains professeurs le donnent à partir du 3ème kyu ou après deux ans pratique très assidue (c'est le cas de notre club).

3) les DAN (marche, degré) : grades supérieurs

Les DAN sont au nombre de dix. Les 9ème et 10ème sont très exceptionnels.

Le 1^{er} dan signifie le début réel de l'étude et non pas un achèvement. Il n'y a pas de dan récompensant des mérites comme d'autres BUDO incluant la compétition. Les dans ne sont décernés qu'en vue de marquer et d'officialiser les qualités techniques ou mentales du pratiquant après des années de pratique et de sueur sur le tatami.

En France, les grades DAN jusqu'au 4ème DAN sont présentés devant des jurys (composés de professeurs diplômés d'état) et validés par la Commission Nationale Supérieure des Grades. A partir du 5ème DAN, pour ce qui est de la FFAB, Maître TAMURA décide de l'attribution au cours d'un stage spécifique.

a) SHODAN (1er degré)

Marque le début véritable de l'étude de l'aïkido, et non pas le signe de la maîtrise (c'est le grade de l'étudiant). Le 1er dan se concrétise par le port de la ceinture noire et du hakama.

b) NIDAN (2ème degré)

Obtenu par examen et après une période deux ans de pratique (après l'obtention du 1er dan).

c) SANDAN (3ème degré)

Il s'obtient deux à trois ans après le NIDAN, après un examen très complet en ce qui concerne les connaissances techniques de l'aïkido, après une période intense de pratique.

d) YONDAN (4ème degré)

Début de la pratique au-delà de la technique. L'examen porte sur la technique (connaissance), sur la possession effective de certaines vertus morales ; après trois à quatre ans.

e) GODAN (5ème degré)

Plus de cinq ans après le 4ème dan.

f) ROKUDAN (6ème degré)

Il n'est décerné en principe qu'à des individus hautement expérimentés, pratiquant une technique impeccable et faisant preuve de qualités morales hors du commun.

g) 7ème et 8ème DAN

décernés sous l'autorité du DOSHU.

Programme des grades

Omoté : positif (aucune réaction du partenaire Aïté pendant l'action)

Ura : négatif (réaction du partenaire Aïté pendant l'action)

6ème KYU

Cérémonial de montée sur le tatami

Connaissance et respect des règles et de l'étiquette

Cérémonial de travail avec un partenaire

Tachi waza

Déplacements :

- Ayumi Ashi (pas de marche)
- Okuri Ashi (pas envoyé)
- Irimi Enka ; Irimi Tenkan
- Mawari Ashi (pas circulaire)
- Tenkan Ashi (pas tournant)
- Taisabaki

Chutes :

- Ukemi arrière et avant

Technique :

- Aihanmi Kataté Dori Ikkyo kokyu nagé
- Aihanmi Kataté ushiro kiri otoshi
- Gyakuhanmi Kataté Dori Kokyu Nage

Suwari waza

Déplacements :

- Marche Shikko (arrière et avant)
- Taisabaki

Chutes :

- Ukemi arrière et avant

Technique :

- Aihanmi Kataté Dori Ikkyo (Omoté)
- Gyakuhanmi Kataté Dori kokyu Nage (avec Tanto)
- Ryoté Dori Kokyu-Ho

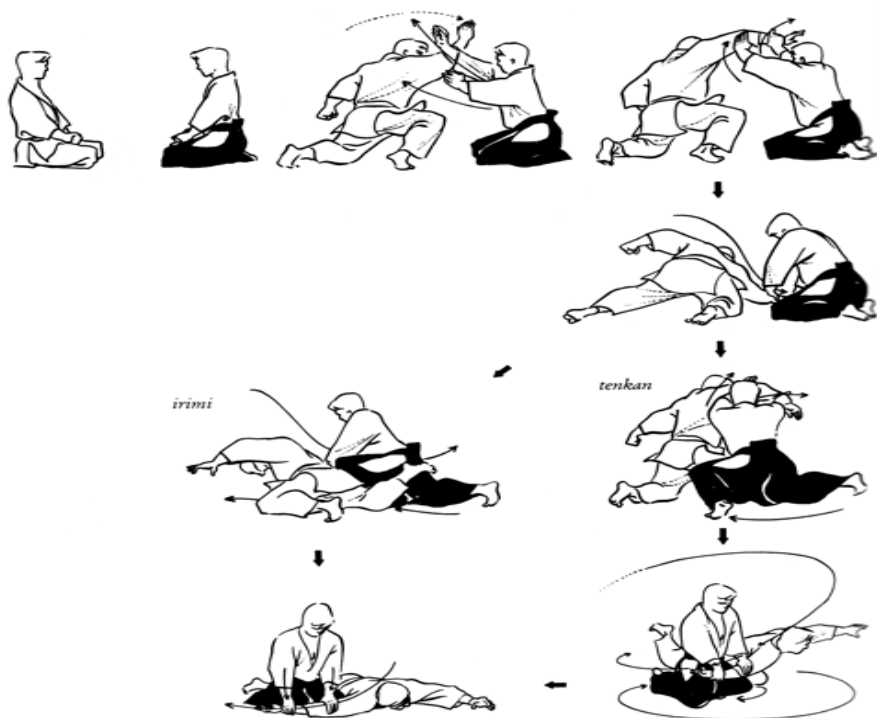
5ème KYU

Suwari waza

Ai Hammi Kataté Dori : - Ikkyo (Ura/Omoté)
- Irimi nagé (Ura/Omoté)

Shomen Uchi : - Ikkyo (Ura/Omoté)
- Irimi nagé (Ura/Omoté)

Ryote Dori : - Shikko (déplacement)
- Kokyu ho



Tachi waza

Ai Hammi Kataté Dori : - Ikkyo (Ura/Omoté)
- Shiho nagé (Ura/Omoté)
- Irimi nagé (Ura/Omoté)

Ai Hanmi Kataté Dori : - Ikkyo Kokyu Nagé

Katate Dori (Gyakuhanmi) :
- Shiho nagé (Ura/Omoté)
- Tenchi nagé (Ura/Omoté)

Shomen Uchi : - Ikkyo (Ura/Omoté)
- Irimi nagé (Ura/Omoté)

4ème KYU

Suwari waza

Ai Hammi Katate Dori : - Nikyo (Ura/Omoté) ; - Sankyo (Ura/Omoté) ; - Yonkyo (Ura/Omoté)

Kata Dori : - Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)

Shomen Uchi : - Nikyo (Ura/Omoté)
- Koté gaeshi

Tachi waza

Ai Hammi Katate Dori : - Nikyo (Ura/Omoté) ; - Sankyo (Ura/Omoté) ; - Yonkyo (Ura/Omoté)
- Ude kime nage ; - Kotegaeshi ; - Koshinage

Katate Dori (Gyakuhanmi) :

- Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)
- Shiho nage (Ura/Omoté) ; - Ude kime nagé
- Koté gaeshi ; - Irimi nagé (Ura/Omoté)
- Uchi kaiten nagé ; - Soto- kaiten-nagé

Kata Dori : - Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)

Shomen Uchi : - Nikyo (Ura/Omoté) ; - Yonkyo (Ura/Omoté)
- Uchi kaiten Sankyo (Ura/Omoté)
- Soto kaiten nagé
- Kotegaeshi

Yokomen Uchi : - Shiho nagé (Ura/Omoté)
- Ude kime nagé
- Kokyunagé

Shomen Uchi : - Nikyo (Ura/Omoté)
- Koté gaeshi

Katate-Dori-Kubishimé : - Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté) ; - Sankyo (Ura/Omoté)

Randori

Mae Ryo Kata Dori : - Kokyu nagé

Coordination de la coupe avec Bokken (shisei)

3ème KYU

Hanmi Handachi waza

- Katate Dori** (Gyakuhanmi) : - Ikkyo (Ura/Omoté)
- Shiho nagé (Ura/Omoté)
- Uchi kaiten nagé (Ura/Omoté)
-

Tachi waza

- Ryote Dori** : - Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté) ; - Sankyo (Ura/Omoté)
- Tenchi nagé (Ura/Omoté) ; - Kokyu nagé
- Shiho nagé (Ura/Omoté)
- Koshinagé

Katate- Ryoté - Dori (Moroté-Dori) :

- Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)
- Kokyu nagé

Kata-Dori :
Hiji- Dori

- Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)

Kata-Dori-Menuchi :

- Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)

Yokomen Uchi :

- Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)
- Sankyo (Ura/Omoté) ; - Yonkyo (Ura/Omoté) ; - Gokyo (Ura)
- Koté gaeshi
- Irimi nagé (Ura/Omoté)

Chudan-Tsuki :
Jodan- Tsuki

- Ikkyo (Ura/Omoté)
- Irimi nagé (Ura/Omoté)
- Kote gaeshi
- Uchi-katen-nagé (Ura/Omoté)
- Soto- katen-nagé
- Hijikimé-Osae
-

Ushiro-waza

Ushiro Ryote Dori :

- Ikkyo (Ura/Omoté)
- Kote gaeshi
- Irimi nagé (Ura/Omoté)
- Jugi- garami
-

Jo-Dori

Chudan-Tsuki :

- Kokyu nagé ; - Ikkyo ; - Kote gaeshi ; - Shiho nagé

Sollicitation :

- Kokyu nagé
-

Randori

Mae Ryo Kata Dori :

- Kokyu nagé

2ème KYU

Suwari waza

Yokomen Uchi :

- Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)
- Sankyo (Ura/Omoté) ; - Yonkyo (Ura/Omoté) ; - Gokyo (Ura)
- Kote gaeshi ; - Irimi nagé (Ura/Omoté)

Kata Dori :

- Sankyo(Ura/Omoté)

Hanmi Handachi waza

Ryote Dori :

- Shiho nage (Ura/Omoté)
- Kokyu nagé

Ushiro-Ryo -Kata-Dori

- Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)
- Sankyo (Ura/Omoté)
- Kokyu nagé

Tachi waza

Katate Dori (Gyakuhanmi) :

- Sankyo (Ura/Omoté) ; - Yonkyo (Ura/Omoté)
- Kokyu nagé
- Sumi-otoshi
- Koshi- nagé

Jodan-Tsuki :

- Ikkyo (Ura/Omoté)
- Irimi nagé (Ura/Omoté)

Shomen Uchi :

- Uchi kaiten nagé (Ura/Omoté)
- Soto kaiten nagé

Kata Dori Men Uchi :

- Sankyo (Ura/Omoté) ; - Yonkyo (Ura/Omoté)
- Shiho nage (Ura/Omoté)
- Ude kime nagé
- Kote gaeshi
- Irimi nagé (Ura/Omoté)
- Koshi- nagé

Katate- Ryoté - Dori (Moroté-Dori) :

- Shiho nage (Ura/Omoté)
- Ude kime-nagé
- Kote gaeshi
- Irimi nagé (Ura/Omoté)
- Jugi- garami

Muna-Dori :

- Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)
- Shiho nage (Ura/Omoté)

(suite)

Yokomen uchi : - Koshi- nagé

Ryote dori : - Jugi- garami

Ushiro-waza

Katate- ryoté - dori (Moroté-Dori) :

- Nikyo (Ura/Omoté) ; - Sankyo (Ura/Omoté)
- Yonkyo (Ura/Omoté)
- Shiho nage (Ura/Omoté)

Ushiro-ryo -kata-dori :

- Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)
- Irimi nagé (Ura/Omoté)
- Sokumen-Iriminagé

Jo-Dori

Chudan-tsuki :

- Sokumen-Iriminagé
- Ude kime nagé
- Kote gaeshi

Sollicitation :

- Nikyo (Ura)
- Ikkyo kokyu nagé
- Shiho nage (Ura/Omoté)
- kokyu nagé
- Kote gaeshi

Tanto-Dori

Chudan-tsuki :

- Ikkyo (Ura/Omoté)
- Hijikimé-Osae
- Kote gaeshi

Shomen uchi :

- Gokyo (Ura)
- Shiho nage (Ura/Omoté)

Yokomen uchi :

- Gokyo (Ura)
- Uchi-kanten-sankyo
- Shiho nage (Ura/Omoté)

Randori

Mae- ryo- kata -dori :

- Kokyu nagé

1er KYU

Suvari waza

- Ryote dori :** - Ikkyo (Ura/Omoté)
- Ryo Kata dori :** - Ikkyo (Ura/Omoté)
- Nikyo (Ura/Omoté)
- Shomen uchi :** - Gokyo (Ura)
-

Hanmi Handachi waza

- Katate dori (Gyakuhanmi) :** - Kote gaeshi
- Irimi nagé (Ura/Omoté)
- Uchi kaiten nagé (Ura/Omoté)
- Soto kaiten nagé
- Sumi-otoshi
- Shomen uchi :** - Irimi nagé (Ura)
-

Tachi waza

- Ryote dori :** - Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)
- Sankyo (Ura/Omoté) ; - Yonkyo (Ura/Omoté)
- Kote gaeshi
- Koshi- nagé
- Ryo Kata dori :**
Ryo Hiji- Dori - Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)
- Sankyo (Ura/Omoté) ; - Yonkyo (Ura/Omoté)
- Shomen uchi :** - Gokyo (Ura)
- Shiho nage (Ura/Omoté)
- Jodan-Tsuki :** - Shiho nage (Ura/Omoté)
- Maegeri :** - Irimi nagé (Omoté)
- Kokyu nagé

(suite)

Ushiro-waza

Ushiro eri dori :

- Ikkyo (Ura/Omoté) ; - Nikyo (Ura/Omoté)
- Sankyo (Ura/Omoté) ; - Yonkyo (Ura/Omoté)
- Kote- gaeshi
- Shiho- nage (Ura/Omoté)
- Kokyu- nagé
- **Jyu-waza**

Ushiro Katate dori kubi shime :

- Kote gaeshi
- Shiho- nage (Ura/Omoté)

Ushiro-ryo-kata-dori :

- Sankyo (Ura/Omoté)
- Kote- gaeshi
- Aiki-otoshi
- Kokyu- nagé
- **Jyu-waza**

Ushiro Ryote Dori :

- Kokyu -nagé
- Koshi- nagé
- **Jyu-waza**

Jo-Dori

Jo-nagewaza :

- **Jyu-waza**

Sollicitation :

- **Jyu-waza**

Tanto-Dori

Chudan-tsuki :

- **Jyu-waza**

Shomen uchi :

- **Jyu-waza**

Yokomen uchi :

- **Jyu-waza**

Randori

Mae- ryo- kata -dori :

- Kokyu nagé

Shomen uchi :

- Kokyu nagé

BASE TECHNIQUE DE AIKI-JO

Ikkkyo

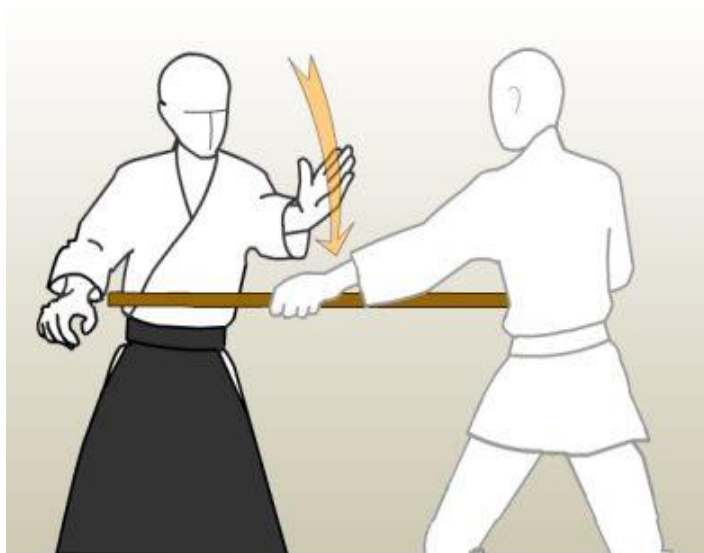


Fig1. Ikkkyo:

Entrée "côté vivant".

Tori pratique un "barrage" de sa main gauche (remarque : ce barrage n'est pas pratiqué dans toutes les écoles).

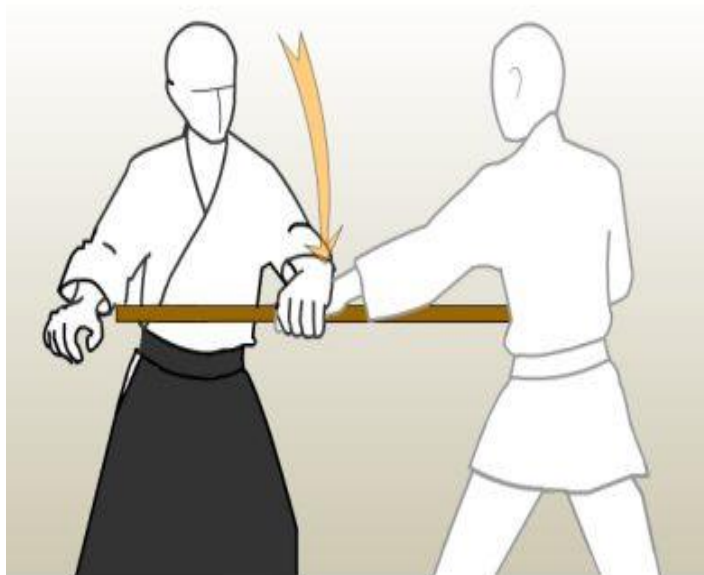


Fig2. Ikkkyo :

Tori saisit la main d'Uke (et donc le Jo lui-même).



Fig 3 :

Tori effectue un vaste pivot du Jo dans un plan oblique qui provoque une torsion des bras d'Uke et son déséquilibre. La main droite de Tori vient se plaquer à la fois sur Jo et sur le coude gauche d'Uke.

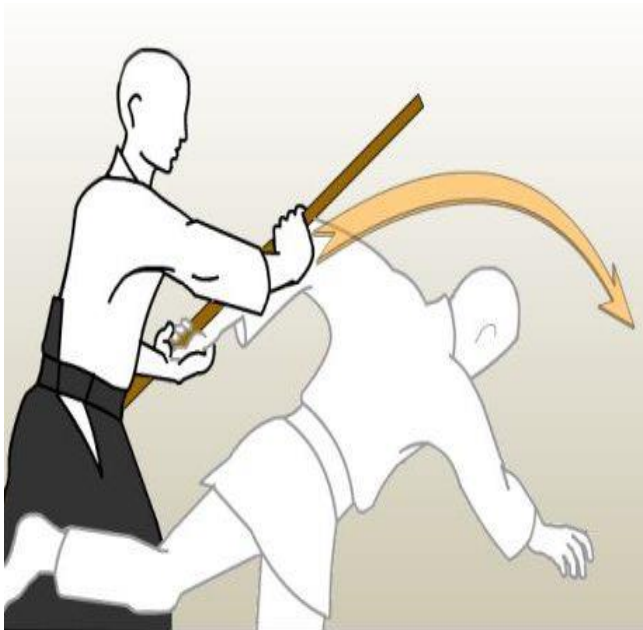


Fig 4. Ikkyo :

Le pivot du Jo se termine, entraînant celui d'Uke sur son pied droit. Impulsion vers l'avant, se terminant au sol, en immobilisation, grâce au jo restant plaqué le long de l'avant- bras d'Uke. (certaines écoles pratiquent une projection vers l'avant).



Fig 4a. Ikkyo: idem 4, vu de face.



Fig. Ikkyo - 6 Remarque : Autre entrée. Dans certaines écoles Tori saisit directement le jo (et non la main d'Uke), et la main restera à cet emplacement tout au long de la technique. Ce placement permet l'option "projection" mentionnée en 4.

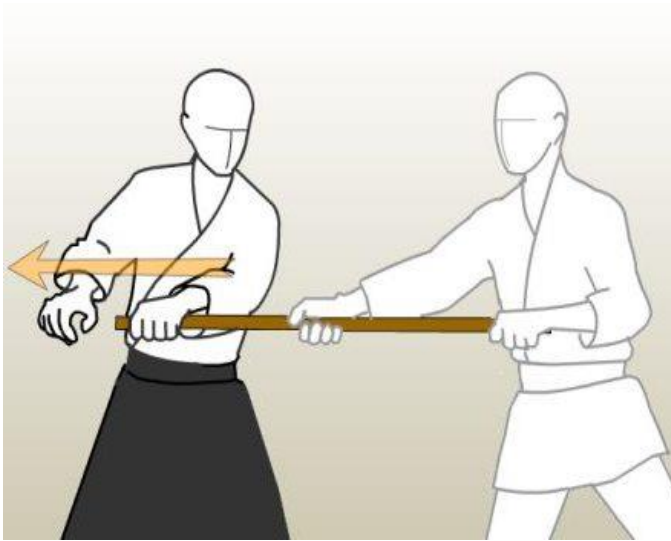


Fig 1. Naname (autre appellation : "Sokumen irimi nage")
Entrée "côté mort"

Cette technique est caractérisée par une "aspiration" du Jo par Tori. Cette traction dans le sens de la poussée d'Uke peut être accentuée par ce préalable facultatif, ici de la main gauche de Tori. Puis Tori placera sa main droite dans l'espace laissé libre. Ce préalable constitue une exception au principe "pas de déplacement des mains" mentionné en introduction

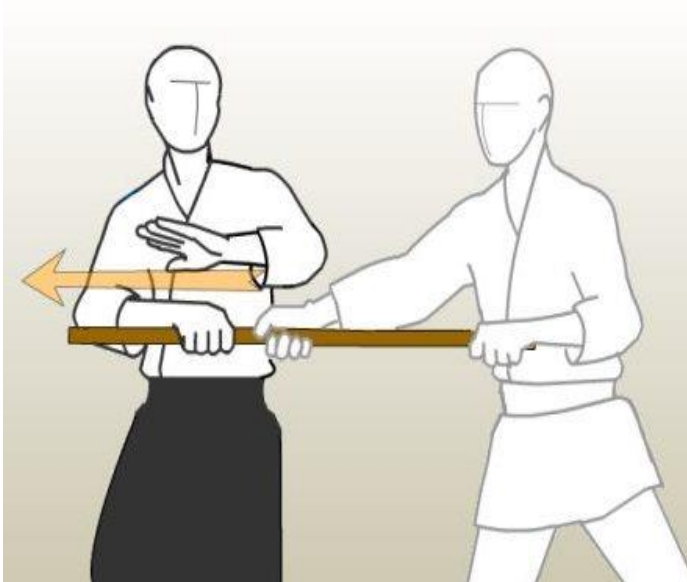


Fig 2. Naname Uke est en déséquilibre vers l'avant. Tori place sa main droite très près de la main droite d'Uke. .

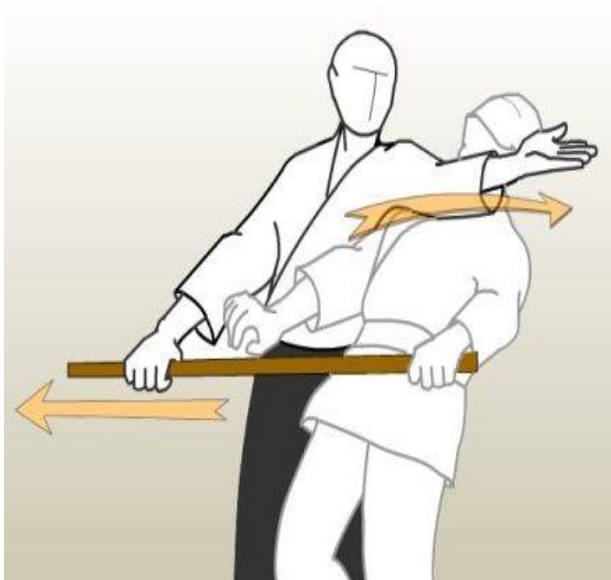


Fig 3. Naname :

Tout en continuant sa traction du Jo avec sa main droite, Tori engage son bras gauche et déséquilibre Uke vers l'arrière.

Udekime nage

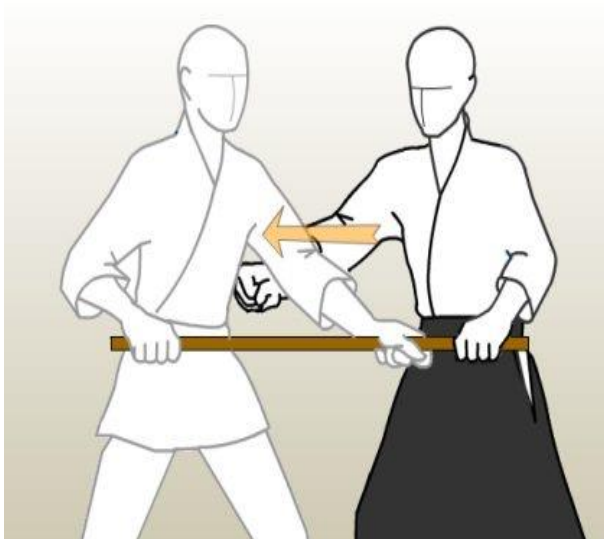


Fig 1. Udekime nage

Entrée "côté mort"

Tori marque un atemi aux côtes d'Uke afin d'ouvrir l'espace situé sous son bras (certaines écoles ne pratiquent pas cet atemi).

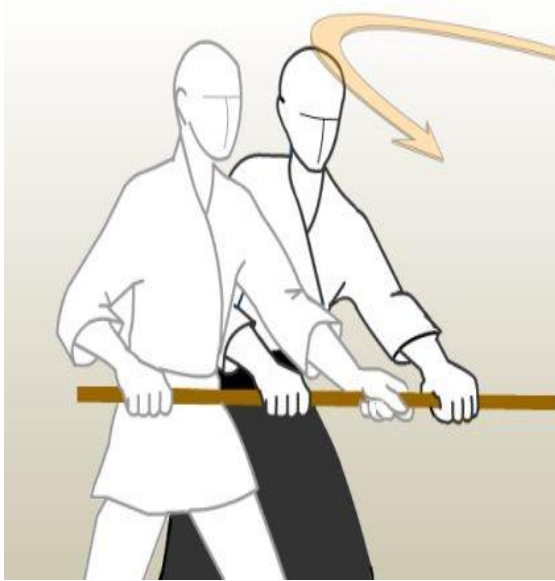


Fig 2. Udekime nage :

Tori pivote sur son pied gauche : il se retrouve ainsi épaule contre épaule et hanche contre hanche avec Uke. Il saisit le Jo avec sa main droite placée entre les deux mains d'Uke (son bras droit au- dessous du bras gauche d'Uke).



Fig 3. Udekime nage:

L'avant-bras droit de Tori exerce une poussée verticale sous le coude d'Uke qui doit se soulever sur la pointe du pied gauche afin de soulager son coude, ses deux poignets se trouvant en position "cassée". Projection vers l'avant.



Fig 3a. Udekime

(idem figure précédente, vue de face)

Shiho nage

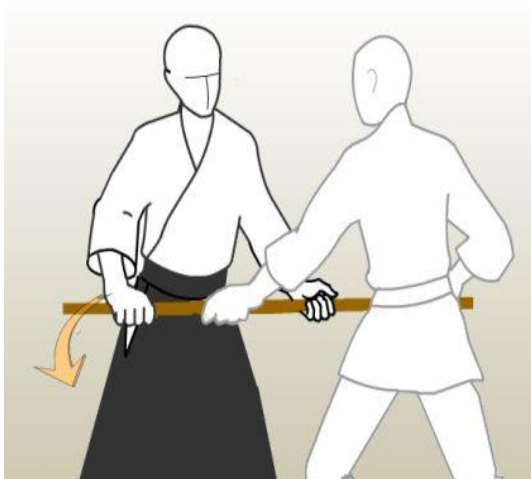


Fig 1. Shiho nage :

Entrée "côté vivant". Tori saisit le jo de ses deux mains, en position symétrique par rapport à Uke (cette symétrie est une particularité de cette technique). De sa main droite, il exerce une poussée vers le bas sur le jo.



Fig 2. Shiho nage :

Tori pivote sur son pied gauche d'environ 1/4 de tour, et, en avançant sa jambe droite, oriente sa poussée sur le jo dans un plan vertical en visant le genou gauche d'Uke. Uke lève cette

jambe pour éviter l'impact (déséquilibre).

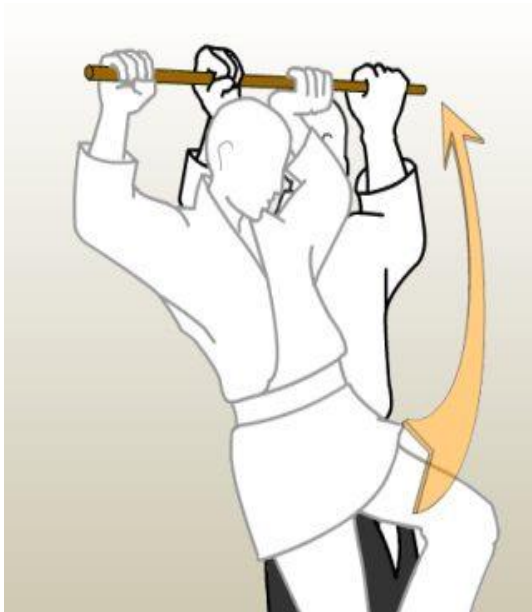


Fig 3. Shiho nage:

Tori pousse le pivot du jo jusqu'à l'horizontale, ce qui fait pivoter Uke sur son pied droit. les plans des épaules de Tori et d'Uke sont pratiquement à angle droit.

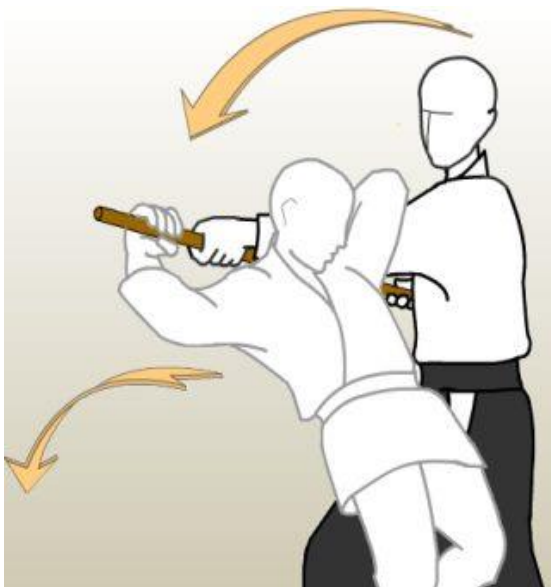


Fig 4. Shiho nage :

Tori passe sous le jo et pivote sur ses deux pied (en "henka"). Le jo termine son pivot (et se trouve derrière la nuque d'Uke) : il a effectué un cercle quasiment complet. Tori est donc à nouveau à angle droit par rapport à Uke, et peut accentuer sa poussée par une légère torsion du jo (ici : dans le sens horaire).

Récapitulatif

