

AÏKIBUDO

GLOSSAIRE TECHNIQUE



LA VOIE DE **L'HARMONIE** PAR LA PRATIQUE **MARTIALE**

www.aikibudo.com

L'Aïkibudo est un art martial créé par Maître Alain FLOQUET. Cet art puise ces sources dans les arts martiaux traditionnels japonais. L'ensemble des termes techniques sont donc dans cette langue.

En plus des techniques à apprendre, le pratiquant se doit d'apprendre au fur et mesure le nom des techniques qu'il pratique.

En plus des techniques, vous y trouverez pour votre culture la traduction des nombres, parties du corps...

Merci à toutes les personnes ayant permis la réalisation de ce glossaire.

<http://www.aikibudo.com>



CONNAISSANCES ELEMENTAIRE

KAMAE : la garde

| | |
|-------------------------------|---|
| Shisei = Posture : | buste droit et regard dirigé vers celui du partenaire ou de l'adversaire, les mains en position haute (Jodan), moyenne (Chudan) ou basse (Gedan) ou mixte |
| Migi Kamae : | profil droit en avant |
| Hidari Kamae : | profil gauche en avant |
| Ai Hanmi No Kamae : | les partenaires sont dans la même garde |
| Gyaku Hanmi No Kamae : | les partenaires sont en garde |

MA AI : La Distance

| | |
|-------------------|--|
| Chika-Ma : | Petite distance (proche du contact) |
| Ma : | Distance moyenne (à environ un pas) |
| To-Ma : | Grande distance (plusieurs pas d'intervalle) |

UKEMI : La Chute

| | |
|-----------------------|----------------|
| Mae Ukemi : | Chute avant |
| Ushiro Ukemi : | Chute arrière |
| Yoko Ukemi : | Chute latérale |

TAI SABAKI : Le Déplacement canalisation, manœuvre du corps

| | |
|------------------|---|
| Irimi : | En pénétration d'un pas de la jambe avant vers l'avant, en légère oblique extérieure, et rotation |
| O Irimi : | En pénétration d'un pas de la jambe arrière vers l'avant et rotation externe. |
| Nagashi : | Pivot sur le pied avant ou le pied arrière, sans déplacement de l'appui |
| Hiraki : | Déplacement latéral suivi d'une rotation du bassin, sans croiser les jambes. |

HOJO UNDO : Les Educatifs spécifiques

| | |
|------------------------|---|
| Nigiri Kaeshi : | Dégagement et ressaisie du poignet adverse, mouvement répétitif sans rupture, en Chika Ma. |
| Neji Kaeshi : | Retournement de situation, répétitif, sur clé de coude bras tendu (Robuse), en Chika ma. |
| Oshi Kaeshi : | Sur saisie Ryote Dori, renvoi la force de l'adversaire par repoussée des 2 bras vers l'arrière. |
| Shinogi : | Canalisation et renvoi répétitif d'un coup de poing au visage avec le bord interne du poignet. |
| Tsuppari : | Jeu de contrôle de la force adverse sur poussée adverse au niveau des épaules. |



TE HODOKI: dégagement de saisie, riposte par atemi (éducatif privilégié sur saisies de références)**Mae : de face :**

| | |
|-----------------------------------|--|
| Jyunte Dori : | saisie d'un poignet en vis à vis externe. |
| Gyakute Dori : | saisie d'un poignet en vis à vis interne. |
| Dosokute Dori : | saisie d'un poignet en oblique interne. |
| Ryote Ippo Dori : | saisie d'un poignet à deux mains. |
| Ryote Dori : | saisie des deux poignets. |
| Muna Dori (Mae Eri Dori) : | saisie des revers à une main |
| Sode Dori : | saisie d'une manche à hauteur du bras. |
| Ryo Sode Dori : | saisie des deux manches à hauteur des bras. |
| Mae Kumi Tsuki : | avant saisie sur encerclement de face (type placage) |

Ushiro : arrière :

| | |
|---------------------------------------|--|
| Ushiro Eri Dori : | saisie du revers de col à hauteur de la nuque. |
| Ushiro Ryote Dori : | saisie des deux poignets. |
| Ushiro Uwate Dori : | encerclement à bras le corps par dessus les bras |
| Ushiro Shitate Dori : | encerclement à bras le corps sous les bras |
| Ushiro Katate Dori Eri Shime : | saisie et contrainte d'un bras en armlock avec étranglement. |
| Ushiro Ryo Sode Dori : | saisie des deux manches |

TSUKI & UCHI WAZA : les attaques

| | |
|------------------------------|---|
| Tsuki Jodan : | coup de poing direct niveau visage |
| Tsuki Chudan : | coup de poing direct niveau abdomen |
| Choku tsuki : | coup de poing direct dans l'avancée du corps |
| Koshi tsuki : | coup de poing direct avec les hanches |
| Hiki tsuki : | coup de poing direct en retrait de bassin |
| Omote Yoko Men Uchi : | frappe circulaire intérieure sur le côté de la tête |
| Ura Yoko Men Uchi : | frappe circulaire en revers sur le côté de la tête |
| Shomen Uchi : | frappe verticale sur le sommet de la tête (avec arme) |
| Mae-geri : | coup de pied direct de face |
| Yoko-geri : | coup de pied direct latéral |
| Mawashi-geri : | coup de pied circulaire direct vers l'avant |
| Ura-mawashi-geri : | coup de pied circulaire en arrière vers l'arrière |
| Ushiro-geri : | coup de pied arrière direct. |

NAGE WAZA : les techniques de projection**Tai Waza : technique de corps**

| | |
|------------------------------------|--|
| Mukae Daoshi : | renversement en allant à la rencontre |
| Ura Mukae Daoshi : | idem mais en revers |
| Koshi Nage : | projection de hanche |
| Ushiro kata otoshi : | faire tomber vers l'arrière par action sur les épaules |
| Ushiro Hiki Otoshi : | faire tomber vers l'arrière en tirant sur un bras |
| Mae Hiki Otoshi : | faire tomber vers l'avant en tirant sur un bras |
| Te Uchi Mata Gaeshi : | renversement par percussion de la main de l'intérieur de l'entre jambe |
| Gyaku Te Uchi Mata Gaeshi : | idem mais position du corps inversée |
| Do Gaeshi : | renversement direct du buste à bras le corps |



Gyaku Do Gaeshi : idem mais position du corps inversée

Tobu Waza : techniques de tête

Hachi Mawashi : faire tourner le haut de la tête (haut du casque)
Mae tobu Nage : projection vers l'avant par saisie de la tête
Ura tobu nage : idem mais position du corps inversée

Kote Waza : techniques de poignet

Kote Gaeshi : renversement du poignet (forme flexion)
Neji Kote Gaeshi : retournement du poignet (forme torsion)
Gyaku Kote Gaeshi : idem mais mains inversées
Yuki Chigae : aller en se croisant
Kote Kudaki : briser le poignet en morceaux

Ude Waza : techniques de bras

Shiho Nage : dans toutes les directions
Tenbim Nage : la balance
Ura Ude Nage : le bras en revers
Robuse : la rame (mouvement d'amener au sol)
Ude Garami : emmêler les bras (action niveau supérieur)
Juji Garami : bras entrecroisés
Ura Kata Ha : repliement du bras dans le dos en aile de poulet
Kataha Otoshi : aile de poulet et faire tomber
Eri Tori Kata Ha : aile de poulet avec saisie du col
Mae Hiji Kudaki : briser le coude en morceaux (vers l'avant)
Ushiro Hiji Kudaki : idem (vers l'arrière)
Hiji Gaeshi : renversement du coude
Ude Kake Mae Hiki Otoshi : faire tomber par crochetage du bras en tirant vers l'avant

Ashi waza : technique de jambes

Ashi Tori Oshi taoshi : prise et poussée de la jambe
Ashi Tori Sukui Taoshi : idem mais avec ramassage en cuillère
Ashi Tori Neji Taoshi : idem mais avec torsion

Shime waza : techniques d'étranglement

Ude Jime (1er étranglement) : avec le bras
Eri Jime (2ème étranglement) : avec le col
Kataha Jime (3ème étranglement) : aile de poulet
Oyayobi Jime (4ème étranglement) : avec le pouce
Genko Jime (5ème étranglement) : avec le poing

Sutemi Waza : techniques de sacrifice de la verticalité du corps entraînant la chute du partenaire

Han Sutemi : sutemi terminé à genoux
Kubi Otoshi Sutemi (1er sutemi) : poussée sur le cou
Hazu Otoshi Sutemi (2ème sutemi) : poussée sur l'abdomen



| | |
|--|--|
| Harite Sutemi (3ème sutemi) : | poussée de la paume de la main à hauteur au visage |
| Hiji Kake Sutemi (4ème sutemi) : | crochetage du coude |
| Soto Waki tori Sutemi (5ème sutemi) : | prendre sur le côté en extérieur |
| Ude Tomoe Sutemi (6ème sutemi) : | roue autour du bras |
| Ude Kake Sutemi (7ème sutemi) : | crochetage du bras |
| Gyaku Ude Kake Sutemi (8ème sutemi) : | idem mais position inversée |
| Eri Tori Sutemi (9ème sutemi) : | saisie au col |
| Hiji Oshi Sutemi (10ème sutemi) : | poussée du coude |
| Do Gaeshi Sutemi (11ème sutemi) : | renversement du buste |
| Tobi Nori Sutemi (12ème sutemi) : | sauter et faire voler |
| Kan Nuki Otoshi Sutemi (13ème sutemi) : | avec verrou |

Osae Waza : techniques d'immobilisation

| | |
|---------------------------|--------------------|
| Hiji Kansetsu : | clé sur le coude |
| Kata Kabsetsu : | clé sur l'épaule |
| Te Kubi Kansetsu : | clé sur le poignet |
| Ude Kansetsu : | clé sur le bras |

Hikitate Waza : techniques de contrainte pour entraîner

| | |
|-------------------------------|--|
| Kan Nuki Hikitate : | verrouillage du bras |
| Hiji Mage Hikitate : | écrasement de la main sur l'avant bras, coude plié |
| Kataha Jime Hikitate : | aile de poulet et étranglement |
| Shiho Hikitate : | toutes les directions |

BUKI DORI : Les armes

Dans l'application manuelle :

| | |
|----------------------|---|
| Tanto dori : | poignard |
| Tanbo dori : | bâton court |
| Hambo dori : | bâton moyen |
| Tonfa Jutsu : | techniques variées de défense avec bâton à poignée latérale |

Ecole historique KATORI SHINTO RYU (pratique traditionnelle)

| | |
|-------------------------|---|
| Ken jutsu : | kata de sabre japonais |
| Bo jutsu : | kata de bâton long |
| Naginata jutsu : | kata de la lance faucharde |
| Iai jutsu : | tirer le sabre instantanément (classique et Yoseikan) |



AIKI JUJUTSU

Ecole historique du DAÏTO RYU AIKI-JUJUTSU :

(comportant 5 séries de kata, de Ikkajo à Gokkajo)

Ikkajo et Nikkajo (première et deuxième séries)

- Idori (suwari waza) :** série de techniques en défense à genoux
Tachi Ai : série de techniques en défense debout, attaques de face
Ushiro Dori : série de techniques en défense debout, attaques par l'arrière
Hanmi han tachi waza : série de défense à genoux cotre adversaire attaquant debout
(dénommé "Go Ten" défense dans la forteresse)

KATA : les Kata

- Kihon Nage waza :** kata fondamental des techniques de projection
Kihon Osae Waza : kata fondamental des techniques d'immobilisation
Happoken Kata : kata de frappe dans les huit directions
Suwari Waza : kata fondamental des techniques à genoux
Tai No kata : kata historique (armure)
Tanto No kata : kata de poignard
Tambo no kata : kata de bâton court
Gen Ryu No Kata : kata des origines
Iai jutsu : art de dégainer (ken) de l'école Yoseikan et de l'école Katori

RANDORI: application dynamique et réaliste

- Wa no seishin :** forme dynamique, souple et en harmonie de mouvements
amenant à la chute
Ju No randori : forme souple
Futari dori randori : contre deux adversaires (techniques)
Taninzu Dori Randori : plus de deux adversaires (esquives/canalisation)
Buki dori Randori : contre des armes (tanto, tambo, hambo),

GLOSSAIRE COMPLEMENTAIRE

Les chiffres

| | | |
|------------------|--------------|----|
| ICHI | Un | 1 |
| NI | Deux | 2 |
| SAN | Trois | 3 |
| SHI (yon) | Quatre | 4 |
| GO | Cinq | 5 |
| ROKU | Six | 6 |
| HICHI | Sept | 7 |
| HACHI | Huit | 8 |
| KU (kyu) | Neuf | 9 |
| JU | Dix | 10 |
| JUICHI | Dix / Un | 11 |
| JUNI | Dix / Deux | 12 |
| JUSAN | Dix / Trois | 13 |
| JUSHI | Dix / Quatre | 14 |
| JUGO | Dix / Cinq | 15 |



| | | |
|---------------|-------------------|------|
| JUROKU | Dix / Six | 16 |
| JUHICHI | Dix / Sept | 17 |
| JUHACHI | Dix / Huit | 18 |
| JUKU (jukyu) | Dix / Neuf | 19 |
| NIJU | Deux / Dix | 20 |
| NIJUICHI | Deux / Dix / Un | 21 |
| NIJUNI | Deux / Dix / Deux | 22 |
| SANJU | Trois / Dix | 30 |
| YONJU (shiju) | Quatre / Dix | 40 |
| GOJU | Cinq / Dix | 50 |
| ROKUJU | Six / Dix | 60 |
| HICHIJU | Sept / Dix | 70 |
| HACHIJU | Huit / Dix | 80 |
| KYUJU | Neuf / Dix | 90 |
| HYAKU | Cent | 100 |
| SEN | Mille | 1000 |

LES FRAPPES

| | | |
|-----------------------------------|--|---|
| SEME (Uke) | Geste de menace | Attaquant |
| TORI (Shite) | Qui se défend | Celui qui exécute la technique |
| ATEMI | Frapper / Corps | Frappe au corps |
| OMOTE YOKO MEN UCHI | Positif / Côté / Visage, tête / Frappe | Frappe direct sur le côté de la tête |
| URA YOKO MEN UCHI | Contraire / Côté / Visage, tête / Frappe | Frappe en revers sur le côté de la tête |
| MEN UCHI | Visage, tête / Frappe | Frappe au visage |
| SHOME UCHI | Sommet-Tête / Frappe | Frappe direct sur la tête |
| TSUKI | Coup de poing | Coup de poing direct |
| URAKEN | Surface / Poing | Coup en revers du poing |
| SHUTO | Main / Sabre | Coup avec le tranchant ext. de la main |
| TEISHO | Paume | Coup de la paume de la main |
| NUKITE | Pique / Main | Frappe de la pointe des 4 doigts |
| HITTSUI / HIZA GERI (keri) | Genou / coup | Coup de genou |
| KERI (geri) | Coup de pied ou de genou | Coup de pied direct (ou de genou) |
| MAE KERI KEAGE | Avant / Coup de pied / Fouetter | Coup de pied avant fouetté |
| MAE KERI KEKOMI | Avant / Coup de pied / Profondément | Coup de pied avant défonçant |
| KOSHI | Dent du tigre | Coup avec la paume du pied |
| SOKUTO | Pied / Sabre | Coup avec le tranchant du pied |
| YOKO KERI KEKOMI | Côté / Coup de pied / Profondément | Coup de pied de côté défonçant |
| MAWASHI KERI | Tourner / Coup de pied | Coup de pied en circulaire |



| | | |
|---------------------|------------------------|--------------------------------|
| USHIRO KERI | Arrière / Coup de pied | Coup de pied arrière |
| JODAN | Haut / Niveau | Attaque haute, au visage |
| CHUDAN | Milieu / Niveau | Attaque au corps |
| GEDAN | Bas / Niveau | Attaque basse |
| SEME (Uke) | Geste de menace | Attaquant |
| TORI (Shite) | Qui se défend | Celui qui exécute la technique |

LES PARTIES CORPORELLES

| | |
|----------------------|---|
| AGO | Menton |
| AKIRESUKEN | Tendon d'Achille |
| ASHI | Jambe, pied |
| ATAMA | Tête |
| DO | Tronc |
| DOSOKU | Même coté (DO = même Soku = coté) |
| EMPI | Coude (moderne) > Coude |
| GENKO | Poing |
| HARA | Ventre |
| HARITE | technique de sumo : frapper ou pousser avec la paume de la main sur le coté du visage |
| HAZU | Flanc, côte |
| HIJI | Coude |
| HIZA / HITSUI | Genou |
| HIZA-KANSETSU | Articulation du genou |
| JINCHU | Sous le nez |
| KACHIKAKE | Gorge |
| KAKATO | Talon |
| KANSETSU | Jointure, articulation |
| KASUMI | Tempe |
| KEN | Poing |
| KENTEKI | Testicules |
| KOSHI (goshi) | Hanche |
| KOTE | Avant bras |
| KUBI | Nuque |
| MATA | Cuisse |
| MEN | Face, visage |
| MUNE (muna) | Poitrine |
| MYOJO | Centre du ventre |
| OYAYOBI | Pouce |
| SAKATE | Opposé, inverse = Gyaku |
| SHINZO | Cœur |
| SHOMEN | Devant |
| SOKU | Pied |
| SUIGETSU | Plexus solaire |
| SUNE | Tibia |
| TEISOKU | Plante du pied |
| TE | Main |
| TEKUBI | Poignet |



| | |
|------------------|-------------------|
| TENTO | Dessus de la tête |
| TOBU | Tête |
| TSURIGANE | Parties génitales |
| UDE | Bras |
| UTO | Entre les yeux |
| WAKI | Aisselle |
| YUBI | Doigt |

