



Aïkido 合氣道



→ Définitions:

- Aï Harmonie, unir, mettre ensemble.
- KI esprit.
- DO Voie, chemin.

→ AIKIKAI Centre mondial d'aïkido de TOKYO

Fondateur de l'Aïkido.

O Senseï Morihei UESHIBA -1883-1969

(Grand) (Maître) (Prénom) (Nom)

Principes fondamentaux :

→ KAMAE : Positions , postures, garde.

- Tachi-waza (*Debout*)
- Suwari waza (*Assis*)
- Hammihandachi waza (*uke debout- tori assis*)
- Aïhanmi (*Les deux adversaires ont le même pied en avant*)
- Gyakuhanmi (*Un pratiquant a le pied droit en avant ,l'autre le pied gauche .*)

→ MA-AÏ : *Distance entre les partenaires*

→ TAÏ SABAKI : *Déplacement pour conduire la force de l'adversaire en OMOTE (Action positive) ou en URA (Action négative)*

→ KI : *Esprit ou énergie potentielle du corps.*

→ TANDEN : *Point central, foyer de la concentration de énergie ; situé à quelques centimètres sous le nombril.*

→ KOKYU : *Mouvement du corps suivant le Ki ; respiration.*

→ TEGATANA : *La main sabre.*

→ UKEMI : *Chutes*

- Mae : avant
- Ushiro : arrière
- Yoko : coté

→ SHIKKO : *Déplacements à genoux*

Les formes d'attaque :

→ 1-De face

1-AIHANMI KATATE DORI. *Prise d'un poignet opposé*

2-GYAKUHANMI KATATE DORI. *Prise d'un poignet correspondant à une main*

3-KATA DORI. *Prise d'une manche, à une main, à hauteur de l'épaule*

3 bis KATA DORI MEN UCHI. *Prise d'une manche, à une main, à hauteur de l'épaule et Coup de face à la tête avec le tranchant de la main*

3 ter SO DE DORI. *Prise d'une manche, à une main, à hauteur du coude*

4- MUNA DORI. *Prise des revers à une main*

4 bis MUNA DORI MEN UCHI. *Prise des revers à une main et Coup de face à la tête avec le tranchant de la main*

5-SHOMEN UCHI. *Coup de face à la tête avec le tranchant de la main*

6-YOKOMEN UCHI. *Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main*

7-TSUKI. *Coup de poing direct :*

- Gedan : *attaque basse*
- Chudan : *attaque moyenne*
- Jodan : *attaque haute*

8-USHIRO KATATE ERI DORI. *Prise de col par derrière (de dos)*

9-KATATE RYOTE DORI. *Prise d'un poignet à deux mains (ou MOROTE DORI)*

10-RYOTE DORI. *Prise des deux poignets*

11-RYO SODE DORI. *Prise des manches, à deux mains, à hauteur des coudes.*

11bis RYO HIJI DORI. *Prise des deux coudes*

12-RYO KATA DORI. *Prise des deux épaules avec les mains*

→ **2-De dos**

13-USHIRO RYOTE DORI. *Prise des deux poignets par derrière*

14-USHIRO RYOSODE DORI. *Prise des deux manches à hauteur des coudes*

14bis-USHIRO RYO HIJI DORI. *Prise des deux coudes*

15-USHIRO RYO KATA DORI. *Prise des épaules à deux mains*

16-USHIRO KATA DORI KUBI JIME. *Etranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main*

Les projections (nage waza) : elles sont au nombre de cinq et s'appliquent à toutes les formes d'attaque

1. SHIHO NAGE

4. KAITEN NAGE

2. KOTE GAESHI

5. TEN CHI NAGE

3. IRIMI NAGE

Variantes projections:

UDE KIME NAGE

SUMI OTOSHI

KOKKYU NAGE

JUJI GARAMI

KOSHI NAGE

AIKI OTOSHI

Les immobilisations (Katame-waza – osae waza): elles sont au nombre de cinq et s'appliquent à toutes les formes d'attaque

1. IKKYO

4. YONKYO

2. NIKYO

5. GOKYO

3. SANKYO

Variantes immobilisations :

HIJI KIME OSAE

UDE GARAMI

Henka-Waza Enchaînement de techniques

Kaeshi-Waza Contre prise