

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
(dénommmé "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/canalisationes)
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



INDEX

CONNAISSANCES ELEMENTAIRE.....3
GLOSSAIRE COMPLEMENTAIRE.....7



