



Les mots de l'Aïkido

NAGE

Solution



« NAGE » est le mot japonais pour désigner les techniques de **projection**.

① Où il est question de coupe dans les 4 directions :

S H I H O NAGE

La technique Shiho-Nage est faite dans l'esprit d'une coupe au sabre et tient compte des quatre directions

② Où il est question de pénétrer, voire de prendre la place du partenaire :

I R I M I NAGE

Irimi nage consiste en une projection avec chute de Uke grâce à une entrée pénétrante avec le corps

③ Où il est question d'inspiration et d'expiration :

K O K Y U NAGE

Recherche du déséquilibre de Uke en le poussant à la chute par progression de notre corps et en utilisant le rythme respiratoire naturel

④ Où il est question de ciel et de terre :

T E N C H I NAGE

Aspirer Uke une main vers le ciel, l'autre vers la terre

⑤ Où il est question de roue qui tourne autour de l'épaule du partenaire :

K A I T E N NAGE

Kaiten veut dire « tour », « roulement », « rotation »

⑥ Où il est question de clé au coude :

U D E K I M E NAGE

Contrôle du poignet de Uke par l'extérieur et action sur le coude pour le forcer à chuter