

Lexique des termes en aikido

A. Appellation du mouvement

Dans l'aïkido, les termes japonais sont utilisés lorsqu'on entame un mouvement. Le responsable de l'entraînement le précise par exemple comme ci-dessus:

Tachiwaza Shomenuchi Ikkyo Omote

①

②

③

④

La première partie annonce la situation dans laquelle les deux pratiquants se placent (assis, debout ou un assis l'autre debout, face-à-face ou non) ;

La seconde partie signale l'action de l'attaquant (frappes, prises) ;

La troisième désigne l'action de l'exécutant (Ikkyo, nikyo, kotedaeshi, etc.) ;

La dernière partie indique la direction que l'exécutant prend lors du déplacement par rapport à l'attaquant (**omote** (face) ou **ura** (dos) ;

La première partie est souvent omise, la position des pratiquants restant souvent inchangée.

Lorsque la quatrième partie n'est pas précisée, l'exécutant doit répéter la technique en deux directions.

B. Termes et leurs significations

1. Position de début

Tachi-waza – *tachi* « debout », *waza* « technique » ; Les deux pratiquants se mettent face à face debout.

Suwari-waza – *suwari* « assis » ; deux pratiquants se placent assis en seiza.

Hanmi-Handachi-waza – *hanmi* « position en profile, un côté avant », *han* « moitié (d'un pair) », *dachi* (variation phonétique de *tachi*) ; l'exécutant se place assis à genoux et l'attaquant debout.

Ushiro-waza – *ushiro* « arrière » ; attaque de derrière.



Hanmi-Handachi-waza

2. Attaques et prises

Shomen-uchi – *shomen* « de face », *uchi* « frappe » ; frappe frontale.

Yokomen-uchi – *yokomen* « côté de la tête » ; frappe visant un des côté de la tête.

Jodan-tsuki – *jodan* « niveau haut », *tsuki* « coup direct frontal » ; coup à point fermé visant le visage.

Chudan-tsuki – *chudan* « niveau moyen » ; coup horizontal à point fermé (visant le plexus solaire).

Aihanmi-Katate-dori – *aihanmi* « le même coté avancé chez les deux personnes », *katate* « une main », *dori* « saisie, prise » ; l'attaquant saisit le poignet avancé par l'exécutant avec la même main.

Katate-dori ; l'attaquant saisit le poignet avancé par l'exécutant avec l'autre main.

Ryote-dori – *ryote* « les deux mains » ; l'attaquant saisit les deux poignets de l'exécutant.

Morote-dori – *morote* « double prise » ; Saisie d'un poignet avec les deux mains.

Kata-dori – *kata* « épaule » ; saisie d'une épaule avec une main.

Kata-dori Men-uchi – *men* « visage » ; frappe frontale avec une saisie à l'épaule.

3. Techniques

Ikkyo – d'*ichi* « un », *kyo* « principe » ; le premier principe. (Ainsi suivent *nikyo* (*ni* « deux »), *sankyo*, *yonkyo* et *gokyo*.)

Kokyu-ho – *kokyu* « respiration », *ho* « règle, principe » ; contrôle de respiration (de soi-même et de l'attaquant).

Kokyu-nage – *nage* « projection » ; projection en mettant en évidence la respiration des deux parties.

Shiho-nage – *shiho* « quatre direction » ; projection (en retournant le bras de l'attaquant) vers divers directions.



Yokomen-uchi



Une magnifique exécution de Jodan-tsuki



Morote-dori



Shiho-nage

Irimi-nage – *irimi* « déplacement de corps en avant » ; projection en avançant le corps.

Kote-gaeshi – *kote* « le dessous de la main » *gaeshi* « retournement » ; projection en retournant le poignet de l'attaquant.

Ude-kime-nage – *ude* « bras », *kime* « blocage » ; projection avec le blocage au coude.

4. Directions

Omote ; face, devant.

Ura ; derrière, reverse.

B. D'autres termes important

Tori – de *toru* « prendre » ; l'exécutant de la technique.

Uke – d'*ukeru* « recevoir » ; l'attaquant, celui qui « subit » la technique.

Mae-Ukemi – *mae* « avant, front », *ukemi* « chute » ; chute avant.

Ushiro-ukemi – *ushiro* « arrière, derrière » ; chute arrière.

Tenkan ; changement de direction à 180 degrés.



Un bon exemple d'Irimi-nage



Un mauvais exemple d'Irimi-nage