

# Termes de base utilisés en Aïkido

## Prononciation

e	"é" ou "è" quand il est suivi d'un n
u	"ou"
ai, oi, ei, ui	toutes les voyelles sont prononcées : "a-i", "o-i", "é-i", "ou-i"
g	"gu", même devant i et e (ge : "gué", gi : "gui")
ch	"tch"

## Termes généraux

Aikido	Voix (Do) de l'Aiki
Aiki	Ai (Harmonie) Ki (Energie)
Budo	Voix (Do) du guerrier (Bu)
Koshukai	Stage

## Personnes

Sensei	Maître, Enseignant
O-Sensei	Grand maître
Soke	Chef de famille / Chef d'école
Deshi	Elève
Uchi Deshi	Elève interne (vivant au dojo)
Soto Deschi	Elève externe
Sempai	Elève plus ancien
Kohai	Elève plus débutant
Aikido-ka	Expert (Ka) en Aikido
Budo-ka	Expert en Budo
Tori	Celui qui « exécute » la technique
Uke	Celui qui « subit » la technique
Aite	La main d'en face , opposant, adversaire

## Lieu d'entrainement

Dojo	
Kamisa	Mur d'honneur avec O Seïne Morihei Ueshiba

## Compter

1 Ichi
2 Ni
3 San
4 Shi
5 Go
6 Roku
7 Sichi
8 Hachi
9 Kyu
10 Jyu
11 Jyu Ichi
12 Jyu Ni
13 Jyu San
14 Jyu Shi
15 Jyu Go
16 Jyu Roku
17 Jyu Sichi
18 Jyu Hachi
19 Jyu Kyu
20 Ni Jyu
21 Ni Jyu Ichi
22 Ni Jyu Ni
23 Ni Jyu San
24 Ni Jyu Shi
25 Ni Jyu Go
26 Ni Jyu Roku
27 Ni Jyu Sichi
28 Ni Jyu Hachi
29 Ni Jyu Kyu
30 San Jyu
31 San Jyu ichi

## Grades

Ikkyu	5er Kyu - Jaune
Nikyu	4eme Kyu - Orange
Sankyu	3eme Kyu - Vert
Yonkyu	2eme Kyu - Bleu
Gokyu	1eme Kyu - Marron

Shodan	1er dan
Nidan	2eme dan
Sandan	3eme dan
Yondan	4eme dan
Godan	5eme dan

#### Matériel

Tabi	Chaussures d'intérieur
Zori	Savates
Keikogi	Tenue d'entrainement (Kimono)
Obi	Ceinture
Hakama	Surpantalon
Ken	Sabre
Bokken	Sabre en bois
Jo	Bâton
Tanto	Poignard

#### Salutation

Onegaï shimasu	Je vous en prie (Avant la pratique)
Arigatō	Merci
Dōmo arigatō gozaimashita	Merci (forme polie – Après la pratique)

#### Positionnement relatif

Mae	Devant
Ushiro	Derrière
Migi	Droit
Hidari	Gauche
Uchi	Intérieur / Interne
Soto	Extérieur
Omote	Devant, Positif
Ura	Derrière, Négatif
Gedan	En bas
Chudan	Au milieu
Jodan	En haut
Gyaku	Oposé, inverse
Ai	Même, symétrique, harmonie

#### Positions et gardes

Seisa	Position à genoux (assise correcte)
Shisei	Shisei : attitude, posture, position
Suvari Waza	Tori et Uke sont à genoux
Hanmi Handachi Waza	Tori est à genoux et Uke est debout
Tachi Waza	Tori et Uke sont debout
Ushiro Waza	Tori est derrière Uke
Hanmi	Moitié (position pieds semi écartés, corps centré)
Ai Hanmi	Même position (garde)
Gyaku Hanmi	Position opposée
Kamae	Garde
Jo no Kamae	Garde au <i>Jo</i>
Ken no Kamae	Garde au <i>Ken</i>

#### Déplacements

Tai Sabaki	Déplacement (Tai : corps, sabaki : mouvement)
Irimi	Entrer <u>diagonalement</u> (changer de ligne, un pas pied avant puis pied arrière glisse => même garde)
Isoku Irimi	Pied arrière devant puis glisser légèrement l'autre pied vers l'avant => garde opposée
Tenkan	Tourner (180° le pied fait un demi cercle par derrière => même garde)
Irimi Tenkan	Pied arrière devant puis Tenkan => garde opposée
Hentaï Tenkan	Tourner (90° Pied arrière devant puis moitié de Tenkan => garde opposée)
Tenkai	Pivoter (180° en laissant les pieds en place => garde opposée)
Shikko	Déplacement à genoux
Kaiten	Rotation

#### Techniques

Waza, Jutsu	Technique
Tachi Waza	Technique debout
Suvari Waza	Technique à genoux
Ushiro Waza	Technique arrière
Hanmi handachi Waza	Technique à genoux pour <i>tori</i> , debout pour <i>uke</i>
Jyu Waza	Technique libre
Sutemi	Attaque « sacrifice »
Kokyu	Souffle / Respiration / Energie
Buki waza	Technique aux armes
Tai jutsu	Technique ( <i>jutsu</i> ) au corps ( <i>tai</i> ) à corps

Kihon	Base
Ki no nagare	Fluide (littéralement: Fluidité des énergies)
Nage	Projection
Ukemi	Chute
Yokotobi	Déplacement de côté

#### Chutes

Mae kemi	Chute avant
Ushiro kemi	Chute arrière
Yokou kemi	Chute sur le coté

#### Attaques

Katatedori	Saisie d'une main (te=la main, katate=1 main, dori=prise)
Katatedori menuchi	Saisie d'une main et frappe de l'autre main (men=tête, ushi=attaque)
Ryotedori	Saisie des deux mains (ryo=deux)
Ushiro Ryotedori	Saisie arrière des deux poignets
Tekubidori	Saisie du poignet (tekubi : poignet, kote : avant bras)
Sodeguchidori	Saisie du revers de la manche
Sodedori	Saisie du keikogi au niveau du coude
Ryo Sodedori	Saisie des deux coudes
Ushiro Ryo Sodedori	Saisie arrière des deux coudes
Katadori	Saisie de l'épaule
Katadori menuchi	Saisie de l'épaule et frappe de l'autre main
Ryo Katadori	Saisie des deux épaules
Ushiro Ryo Katadori	Saisie arrière des deux épaules
Munadori	Saisie du keikogi au niveau de la poitrine
Eridori	Saisie du revers du col
Ushiro Eridori	Saisie arrière du revers du col
Morotodori	Saisie de l'avant-bras à deux mains
Atemi	Coup de poing
Tsuki	Piqué
Jodan tsuki	Coup de point dirigé vers le niveau haut (visage)
Shudan tsuki	Coup de point dirigé vers le niveau moyen (centre)
Gedan tsuki	Coup de point dirigé vers le niveau bas
Mae geri	Coup de pied de face direct
Shomen uchi	Coupe droite (sho=droit, de face ; men=tête)
Sokomen uchi	Frappe de biais
Yokomen uchi	Frappe latérale (yoko=de côté, au niveau de la tempe)

#### Projections

Nage	Projection
Irimi Nage	Projection en entrant
Sokumen Irimi Nage	Projection en passant sur le côté (Sokumen : côté)
Shiho Nage	Projection des 4 cotés (Shi : 4, Ho : direction)
Kote Gaeshi	Torsion du poignet (kote : poignet, Gaeshi : torsion)
Kaiten Nage	Projection rotatoire (kaiten : tourner)
Soto Kaiten nage	Projection rotatoire par l'extérieur (soto : extérieur)
Tenchi nage	Projection ciel-terre (ten : ciel, chi : terre)
Kokyu Nage	Projection par expansion de l'énergie (ko : expire, kyu : inspire)
Koshi Nage	Projection de hanches (koshi : hanche)
Ude Kime Nage	Projection en avant par blocage du coude (ude : bras)
Juji Garami	Projection en croisant les bras de uke
Kokyu ho	Projection arrière en passant le bras sous les deux bras de uke (ressemble à Sokomen irimi nage)
Sumi otoshi	Projection bras sous l'aisselle ou main sur le coude (sumi=en coin, otoshi=tomber)
Aiki otoshi	Projection en ramassant les genoux de uke

#### Immobilisations

Ikkyo	1 - Immobilisation du bras
Nikyo	2 - Torsion du poignet vers l'intérieur
Sankyo	3 - Torsion du poignet
Yonkyo	4 - Pression douloureuse au poignet
Gokyo	5 - Etirement du bras
Hiji Kime Osae	Hiji (coude) Kime (extrême) Osae (pression) (genre gokyo)
Hiji Wasa	Technique du coude
Kubishime	Technique du cou avec étranglement

#### Activités

Tanto Dori	Exercices avec un couteau
Jo Dori	Exercices avec un bâton
Tachi Dori	Exercices avec un sabre bois (bokken)