

# AÏKIBUDO

## GLOSSAIRE TECHNIQUE



LA VOIE DE **L'HARMONIE** PAR LA PRATIQUE **MARTIALE**

[www.aikibudo.com](http://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***

<b>Shisei = Posture :</b>	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
<b>Migi Kamae :</b>	profil droit en avant
<b>Hidari Kamae :</b>	profil gauche en avant
<b>Ai Hanmi No Kamae :</b>	les partenaires sont dans la même garde
<b>Gyaku Hanmi No Kamae :</b>	les partenaires sont en garde

### ***MA AI : La Distance***

<b>Chika-Ma :</b>	Petite distance (proche du contact)
<b>Ma :</b>	Distance moyenne (à environ un pas)
<b>To-Ma :</b>	Grande distance (plusieurs pas d'intervalle)

### ***UKEMI : La Chute***

<b>Mae Ukemi :</b>	Chute avant
<b>Ushiro Ukemi :</b>	Chute arrière
<b>Yoko Ukemi :</b>	Chute latérale

### ***TAI SABAKI : Le Déplacement canalisation, manœuvre du corps***

<b>Irimi :</b>	En pénétration d'un pas de la jambe avant vers l'avant, en légère oblique extérieure, et rotation
<b>O Irimi :</b>	En pénétration d'un pas de la jambe arrière vers l'avant et rotation externe.
<b>Nagashi :</b>	Pivot sur le pied avant ou le pied arrière, sans déplacement de l'appui
<b>Hiraki :</b>	Déplacement latéral suivi d'une rotation du bassin, sans croiser les jambes.

### ***HOJO UNDO : Les Educatifs spécifiques***

<b>Nigiri Kaeshi :</b>	Dégagement et ressaisie du poignet adverse, mouvement répétitif sans rupture, en Chika Ma.
<b>Neji Kaeshi :</b>	Retournement de situation, répétitif, sur clé de coude bras tendu (Robuse), en Chika ma.
<b>Oshi Kaeshi :</b>	Sur saisie Ryote Dori, renvoi la force de l'adversaire par repoussée des 2 bras vers l'arrière.
<b>Shinogi :</b>	Canalisation et renvoi répétitif d'un coup de poing au visage avec le bord interne du poignet.
<b>Tsuppari :</b>	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 :**

<b>Jyunte Dori :</b>	saisie d'un poignet en vis à vis externe.
<b>Gyakute Dori :</b>	saisie d'un poignet en vis à vis interne.
<b>Dosokute Dori :</b>	saisie d'un poignet en oblique interne.
<b>Ryote Ippo Dori :</b>	saisie d'un poignet à deux mains.
<b>Ryote Dori :</b>	saisie des deux poignets.
<b>Muna Dori (Mae Eri Dori) :</b>	saisie des revers à une main
<b>Sode Dori :</b>	saisie d'une manche à hauteur du bras.
<b>Ryo Sode Dori :</b>	saisie des deux manches à hauteur des bras.
<b>Mae Kumi Tsuki :</b>	avant saisie sur encerclement de face (type placage)

**Ushiro : arrière :**

<b>Ushiro Eri Dori :</b>	saisie du revers de col à hauteur de la nuque.
<b>Ushiro Ryote Dori :</b>	saisie des deux poignets.
<b>Ushiro Uwate Dori :</b>	encerclement à bras le corps par dessus les bras
<b>Ushiro Shitate Dori :</b>	encerclement à bras le corps sous les bras
<b>Ushiro Katate Dori Eri Shime :</b>	saisie et contrainte d'un bras en armlock avec étranglement.
<b>Ushiro Ryo Sode Dori :</b>	saisie des deux manches

***TSUKI & UCHI WAZA : les attaques***

<b>Tsuki Jodan :</b>	coup de poing direct niveau visage
<b>Tsuki Chudan :</b>	coup de poing direct niveau abdomen
<b>Choku tsuki :</b>	coup de poing direct dans l'avancée du corps
<b>Koshi tsuki :</b>	coup de poing direct avec les hanches
<b>Hiki tsuki :</b>	coup de poing direct en retrait de bassin
<b>Omote Yoko Men Uchi :</b>	frappe circulaire intérieure sur le côté de la tête
<b>Ura Yoko Men Uchi :</b>	frappe circulaire en revers sur le côté de la tête
<b>Shomen Uchi :</b>	frappe verticale sur le sommet de la tête (avec arme)
<b>Mae-geri :</b>	coup de pied direct de face
<b>Yoko-geri :</b>	coup de pied direct latéral
<b>Mawashi-geri :</b>	coup de pied circulaire direct vers l'avant
<b>Ura-mawashi-geri :</b>	coup de pied circulaire en arrière vers l'arrière
<b>Ushiro-geri :</b>	coup de pied arrière direct.

***NAGE WAZA : les techniques de projection*****Tai Waza : technique de corps**

<b>Mukae Daoshi :</b>	renversement en allant à la rencontre
<b>Ura Mukae Daoshi :</b>	idem mais en revers
<b>Koshi Nage :</b>	projection de hanche
<b>Ushiro kata otoshi :</b>	faire tomber vers l'arrière par action sur les épaules
<b>Ushiro Hiki Otoshi :</b>	faire tomber vers l'arrière en tirant sur un bras
<b>Mae Hiki Otoshi :</b>	faire tomber vers l'avant en tirant sur un bras
<b>Te Uchi Mata Gaeshi :</b>	renversement par percussion de la main de l'intérieur de l'entre jambe
<b>Gyaku Te Uchi Mata Gaeshi :</b>	idem mais position du corps inversée
<b>Do Gaeshi :</b>	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



<b>Harite Sutemi</b> (3ème sutemi) :	poussée de la paume de la main à hauteur au visage
<b>Hiji Kake Sutemi</b> (4ème sutemi) :	crochetage du coude
<b>Soto Waki tori Sutemi</b> (5ème sutemi) :	prendre sur le côté en extérieur
<b>Ude Tomoe Sutemi</b> (6ème sutemi) :	roue autour du bras
<b>Ude Kake Sutemi</b> (7ème sutemi) :	crochetage du bras
<b>Gyaku Ude Kake Sutemi</b> (8ème sutemi) :	idem mais position inversée
<b>Eri Tori Sutemi</b> (9ème sutemi) :	saisie au col
<b>Hiji Oshi Sutemi</b> (10ème sutemi) :	poussée du coude
<b>Do Gaeshi Sutemi</b> (11ème sutemi) :	renversement du buste
<b>Tobi Nori Sutemi</b> (12ème sutemi) :	sauter et faire voler
<b>Kan Nuki Otoshi Sutemi</b> (13ème sutemi) :	avec verrou

### **Osae Waza : techniques d'immobilisation**

<b>Hiji Kansetsu</b> :	clé sur le coude
<b>Kata Kabsetsu</b> :	clé sur l'épaule
<b>Te Kubi Kansetsu</b> :	clé sur le poignet
<b>Ude Kansetsu</b> :	clé sur le bras

### **Hikitate Waza : techniques de contrainte pour entraîner**

<b>Kan Nuki Hikitate</b> :	verrouillage du bras
<b>Hiji Mage Hikitate</b> :	écrasement de la main sur l'avant bras, coude plié
<b>Kataha Jime Hikitate</b> :	aile de poulet et étranglement
<b>Shiho Hikitate</b> :	toutes les directions

### **BUKI DORI : Les armes**

#### **Dans l'application manuelle :**

<b>Tanto dori</b> :	poignard
<b>Tanbo dori</b> :	bâton court
<b>Hambo dori</b> :	bâton moyen
<b>Tonfa Jutsu</b> :	techniques variées de défense avec bâton à poignée latérale

### **Ecole historique KATORI SHINTO RYU (pratique traditionnelle)**

<b>Ken jutsu</b> :	kata de sabre japonais
<b>Bo jutsu</b> :	kata de bâton long
<b>Naginata jutsu</b> :	kata de la lance faucharde
<b>Iai jutsu</b> :	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  
**(dénomné "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/canalisation)  
**Buki dori Randori :** contre des armes ( tanto, tambo, hambo ),

## **GLOSSAIRE COMPLEMENTAIRE**

### **Les chiffres**

<b>ICHI</b>	Un	1
<b>NI</b>	Deux	2
<b>SAN</b>	Trois	3
<b>SHI (yon)</b>	Quatre	4
<b>GO</b>	Cinq	5
<b>ROKU</b>	Six	6
<b>HICHI</b>	Sept	7
<b>HACHI</b>	Huit	8
<b>KU (kyu)</b>	Neuf	9
<b>JU</b>	Dix	10
<b>JUICHI</b>	Dix / Un	11
<b>JUNI</b>	Dix / Deux	12
<b>JUSAN</b>	Dix / Trois	13
<b>JUSHI</b>	Dix / Quatre	14
<b>JUGO</b>	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
ROKUU	Six / Dix	60
HICHIJU	Sept / Dix	70
HACHIJU	Huit / Dix	80
KYUJU	Neuf / Dix	90
HYAKU	Cent	100
SEN	Mille	1000

## LES FRAPPES

<b>SEME (Uke)</b>	Geste de menace	Attaquant
<b>TORI (Shite)</b>	Qui se défend	Celui qui exécute la technique
<b>ATEMI</b>	Frapper / Corps	Frappe au corps
<b>OMOTE YOKO MEN UCHI</b>	Positif / Côté / Visage, tête / Frappe	Frappe direct sur le côté de la tête
<b>URA YOKO MEN UCHI</b>	Contraire / Côté / Visage, tête / Frappe	Frappe en revers sur le côté de la tête
<b>MEN UCHI</b>	Visage, tête / Frappe	Frappe au visage
<b>SHOME UCHI</b>	Sommet-Tête / Frappe	Frappe direct sur la tête
<b>TSUKI</b>	Coup de poing	Coup de poing direct
<b>URAKEN</b>	Surface / Poing	Coup en revers du poing
<b>SHUTO</b>	Main / Sabre	Coup avec le tranchant ext. de la main
<b>TEISHO</b>	Paume	Coup de la paume de la main
<b>NUKITE</b>	Pique / Main	Frappe de la pointe des 4 doigts
<b>HITTSUI / HIZA GERI (keri)</b>	Genou / coup	Coup de genou
<b>KERI (geri)</b>	Coup de pied ou de genou	Coup de pied direct (ou de genou)
<b>MAE KERI KEAGE</b>	Avant / Coup de pied / Fouetter	Coup de pied avant fouetté
<b>MAE KERI KEKOMI</b>	Avant / Coup de pied / Profondément	Coup de pied avant défonçant
<b>KOSHI</b>	Dent du tigre	Coup avec la paume du pied
<b>SOKUTO</b>	Pied / Sabre	Coup avec le tranchant du pied
<b>YOKO KERI KEKOMI</b>	Côté / Coup de pied / Profondément	Coup de pied de côté défonçant
<b>MAWASHI KERI</b>	Tourner / Coup de pied	Coup de pied en circulaire





<b>USHIRO KERI</b>	Arrière / Coup de pied	Coup de pied arrière
<b>JODAN</b>	Haut / Niveau	Attaque haute, au visage
<b>CHUDAN</b>	Milieu / Niveau	Attaque au corps
<b>GEDAN</b>	Bas / Niveau	Attaque basse
<b>SEME (Uke)</b>	Geste de menace	Attaquant
<b>TORI (Shite)</b>	Qui se défend	Celui qui exécute la technique

## LES PARTIES CORPORELLES

<b>AGO</b>	Menton
<b>AKIRESUKEN</b>	Tendon d'Achille
<b>ASHI</b>	Jambe, pied
<b>ATAMA</b>	Tête
<b>DO</b>	Tronc
<b>DOSOKU</b>	Même coté (DO = même Soku = coté)
<b>EMPI</b>	Coude (moderne) > Coude
<b>GENKO</b>	Poing
<b>HARA</b>	Ventre
<b>HARITE</b>	technique de sumo : frapper ou pousser avec la paume de la main sur le coté du visage
<b>HAZU</b>	Flanc, côte
<b>HIJI</b>	Coude
<b>HIZA / HITSUI</b>	Genou
<b>HIZA-KANSETSU</b>	Articulation du genou
<b>JINCHU</b>	Sous le nez
<b>KACHIKAKE</b>	Gorge
<b>KAKATO</b>	Talon
<b>KANSETSU</b>	Jointure, articulation
<b>KASUMI</b>	Tempe
<b>KEN</b>	Poing
<b>KENTEKI</b>	Testicules
<b>KOSHI (goshi)</b>	Hanche
<b>KOTE</b>	Avant bras
<b>KUBI</b>	Nuque
<b>MATA</b>	Cuisse
<b>MEN</b>	Face, visage
<b>MUNE (muna)</b>	Poitrine
<b>MYOJO</b>	Centre du ventre
<b>OYAYOBI</b>	Pouce
<b>SAKATE</b>	Opposé, inverse = Gyaku
<b>SHINZO</b>	Cœur
<b>SHOMEN</b>	Devant
<b>SOKU</b>	Pied
<b>SUIGETSU</b>	Plexus solaire
<b>SUNE</b>	Tibia
<b>TEISOKU</b>	Plante du pied
<b>TE</b>	Main
<b>TEKUBI</b>	Poignet



<b>TENTO</b>	Dessus de la tête
<b>TOBU</b>	Tête
<b>TSURIGANE</b>	Parties génitales
<b>UDE</b>	Bras
<b>UTO</b>	Entre les yeux
<b>WAKI</b>	Aisselle
<b>YUBI</b>	Doigt



**INDEX**

**CONNAISSANCES ÉLÉMENTAIRE**.....3  
**GLOSSAIRE COMPLÉMENTAIRE**.....7



