

## LEXIQUE DES TERMES JAPONAIS DANS LA PRATIQUE DE L'AIKIDO

Tori : Est celui qui exécute la technique

Uke : Est celui qui subit la technique

### LES GARDES

Jodan : Garde Haute

Chudan : Garde Moyenne

Gedan : Garde Basse

### LES DÉPLACEMENTS

Ayumi Ashi : Pied marchand

Tsugi Ashi : Pied glissant

Tchika Ma : Distance de combat rapprochée

Maï : Distance de combat à un pas

To Maï : Distance de combat grande distance (3 ou 4 pas)

Irimi : « Entrer dans le corps »

Mae Ukemi : Chute avant

Ushiro Ukemi : Chute arrière

Yoko Ukemi : Chute sur le coté

### LES PRISES :

Katate dori : Saisie du poignet direct

Kata dori : Saisie de l'épaule

Mune dori : Saisie du revers

Sode dori : Saisie de la manche

Aï hanmi : Saisie du coté opposé (les 2 partenaires ont le même pied en avant [droit ou gauche])

Gyaku Hanmi : Saisie du même coté (les 2 partenaires ont les pieds opposés)

Ryote (ex. :Katate Ryote dori) : Prise à 2 mains

Ryo (ex : Ryo Katate dori) : Prise des 2 mains

Eri dori : Prise par le col (par derrière)

Kubi shime : Prise d'un poignet et étranglement avec l'autre main

Ushiro dori : Par derrière

#### LES ATTAQUES A DISTANCE

Schomen Uchi : Frappe verticale avec le tranchant de la main

Yoko Men Uchi : Frappe latérale avec le tranchant de la main

Tsuki : Coup de poing au niveau de l'abdomen

Nukite : Pique de la main

Mae geri : coup de pied direct

Nage : Projection

#### FORMES DE TRAVAIL

Nage Waza : Techniques de projections

Ju Waza : Travail des techniques Libres

Tachi Waza : Travail et exécution des techniques Debout

Suwari Waza : Travail et exécution des techniques à Genoux

Hanmi Handachi Waza : Tori est à Genoux et Uke debout

#### COMPTER EN JAPONAIS

Un - ichi

Deux - ni

Trois - san

Quatre - shi

Cinq - go

Six - roku

Sept - shichi

Huit - hachi

Neuf - kyu

Dix - ju

Vingt - niju

Trente – sanju

#### GATAME WAZA (Techniques avec immobilisations)

1. Ikkyo

2. Nikyo

3. Sankyo

4. Yonkyo

5. Gokyo

#### NAGE (Techniques avec projections)

6. Aiki Otoshi

7. Hijikime Osae (Udehishigi)

8. Irimi Nage

9. Juji Garami

10. Kiri Otoshi

11. Kokyu Nage

12. Kokyu Ho

13. Koshi Nage

14. Kote Gaeshi

15. Shiho Nage

16. Soto kaiten Nage

17. Sumi Otoshi

18. Tenchi Nage

19. Uchi kaiten Nage

20. Ude Garami

21. UdeKime Nage